

Notícias de Loures

Distribuído no Concelho de Loures

Expresso

RTL COOP.TÁXIS LOURES PORTUGAL

219 416 666 | 939 416 666
969 416 666 | 919 416 666

Não saia de casa sem nós! www.cooptaxisloures.pt

ANO 4 | Nr.44 MENSAL | 2 DE DEZEMBRO | Diretor: Pedro Santos Pereira | Preço: 0.01€

START.SOCIAL, um exemplo mais

A START.SOCIAL é apenas mais um exemplo do trabalho social que se faz em Loures. Em entrevista, Lurdes Gonçalves, explica-nos os objetivos de mais uma associação que melhora a vida dos lourenses.

Pág. 8

Bucelas comemora

Quase há meio milénio, 495 anos, Bucelas foi decretada Freguesia. O dia 8 de dezembro assinala esta data, assim como a elevação a Vila, que saiu no "Diário do Governo" de 7 de dezembro de 1927, há 90 anos. Para este dia tão simbólico, a Junta de Freguesia já tem o programa de festividades definido.

Pág. 10

História de um campeão

Fernando Fernandes, ainda hoje, é o rosto do kickboxing nacional. Fique a conhecer um pouco melhor a história deste atleta que foi campeão da Europa e do Mundo, que soube sempre ultrapassar as derrotas e que viveu em Santo António dos Cavaleiros mais de 10 anos.

Pág. 18



SUSANA ARRAIS E CATARINA AIDOS

IBISCO PRECISA DE APOIO

É uma das associações que tanto tem feito pelo concelho de Loures, em particular pela Quinta da Fonte e Quinta do Mocho. Os resultados comprovam-no, tanto a nível artístico como social, e Bruno Semedo e Isabel Santos são apenas alguns dos excelentes exemplos.

Págs. 12 e 13

CAMPANHA RETOMA

Feliz Natal

Zona Óptica

Cuidamos dos seus olhos

*CONSULTE AS CONDIÇÕES EM WWW.ZONAOPICA.PT/CAMPANHA-RETOMA



Pedro Santos Pereira
Diretor

Dezembro é um mês em que as despesas aumentam. Um mês de presentes, de alegria, de reconciliações, de família. Imbuído deste espírito, apesar de ainda haver alguma distância para o Natal, desejo uma prenda no sapatinho. Uma oferenda que não tem de ser exclusiva e que pode, e deve, ser partilhada. Nem precisa, nem deve vir directamente para o meu sapato ou meia, pode ir directamente para a Apelação, mais precisamente para a Quinta da Fonte e mais direto ainda, para o Teatro IBISCO. E que prenda é essa? É o apoio de todas as forças

Crónicas Saloias

Uma prenda

vivas para uma associação que faz um trabalho de excelência. Não sou eu apenas que o digo, é o Alto Comissariado para as Migrações, a Gulbenkian, o Barclays, o ISCTE, o IPDJ, entre outros. Um dado comum a todas estas instituições é que não são do Concelho. Temos e devemos fazer mais. O IBISCO é uma academia de representação que, dia-após-dia, vai elevando o nome do Município. E não se foquem apenas na parte social, porque o trabalho desenvolvido é artístico, a parte social é apenas mais uma das valências. É triste vê-los "abandonados" pela nossa comunidade. É reconfortante vê-los reconhecidos por outras comunidades. Os santos da casa também fazem milagres. Isto é um apelo para reconhecermos, de forma clara, a qualidade do que desenvolvemos, não um pedido de esmola. Aliás, esmolas são eles que as

dão, ao acederem a algumas solicitações para representações gratuitas.

Por isso apelo a todos os órgãos autárquicos, começando no Município e terminando nas juntas de freguesia e ao tecido empresarial que olhem para estes meninos e para quem lhes dá ferramentas para sonharem e concretizarem sonhos. Não olhem para eles apenas como um bom resultado social, vejam-nos também como artistas que merecem ver reconhecido o seu talento. Não por simpatia, mas pela qualidade que evidenciam.

Para a Câmara é uma questão de prioridade, não financeira. Optar entre a produção de um espectáculo dos Trovante, uma banda que é referência para mim, e o IBISCO, para mim é clara a resposta. Até porque os cerca de 45 mil euros, mais IVA, pagos pelas duas horas de duração do espectáculo,

davam para dois anos de Teatro IBISCO. Se fosse possível assistir aos Trovante e apoiar este Teatro seria perfeito, caso só dê para um, privilegiem-se os munícipes.

Para as juntas de freguesia é a mesma coisa, em vez de se contratar fora, contrate-se internamente. Até porque a qualidade está garantida, tal como a pertinência dos temas. Se na Gulbenkian, no ISCTE, no IPDJ os querem ver actuar, porque é que nas nossas localidades, escolas ou espaços culturais isso não acontece? Se pagamos às associações vindas do exterior do Concelho, porque é que queremos que os nossos actuem graciosamente?

Para as empresas apenas relembro a sua responsabilidade social, cada vez mais esquecida e que não ajuda ao equilíbrio social pretendido. Quanto mais abertas estiverem

à comunidade, mais reconhecidas serão. O lucro não pode ser um objectivo único, apesar de ser de extrema importância. Há, felizmente, muitas empresas sedeadas em Loures que podem e devem ter uma relação mais próxima com o meio que os rodeia. Não faz sentido estarem num local apenas por razões logísticas ou fiscais. Digo isto porque a vontade e a disponibilidade são como uma corrida de longa distância. No início entra-se com a energia toda e não é necessário qualquer tipo de apoio, mas com o tempo as forças diminuem e são precisos estímulos. Seria uma tristeza se se esgotassem algumas energias. Mas o Ser Humano tem tendência para dar valor, apenas, àquilo que perde, pois enquanto tem desvaloriza ou relativiza.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

SEMPRE PRESENTE



Geral
219 456 514 | geral@ficcoesmedia.pt

Editorial
noticiasdeloures@ficcoesmedia.pt

Comercial
filipe_esmenio@ficcoesmedia



Notícias de Loures

Ficha Técnica

Diretor: Pedro Santos Pereira **Gestão de Marketing e Publicidade** Patrícia Carretas **Colaborações:** ACES, Anabela Pereira, Denizio Boaventura, Florbela Estêvão, Francisco Rocha, Gonçalo Oliveira, João Alexandre, Patrícia Duarte e Silva, Pedro Cabeça, Ricardo Andrade, Rui Pinheiro **Fotografia:** João Pedro Domingos, Miguel Esteves e Nuno Luz **Direção Comercial:** geral@ficcoesmedia.pt **Ilustrações:** Bruno Bengala **Criatividade e Imagem:** Nuno Luz **Impressão:** Grafedisport - Impressão e Artes Gráficas, SA - Estrada Consiglieri Pedroso - 2745 Barcarena **Tiragem:** 15 000 Exemplares **Periodicidade:** Mensal **Proprietário:** Filipe Esménio **CO:** 202 206 700 **Sede Social, de Redacção e Edição:** Rua Júlio Dinis n.º 6, 1.º Dto. 2685-215 Portela LRS **Tel:** 21 945 65 14 **E-mail:** noticiasdeloures@ficcoesmedia.pt **Nr. de Registo ERC:** 126 489 **Depósito Legal n.º** 378575/14

Natal em Loures

O Natal em Loures vai ter diversas vertentes, desde o Festival de Natal, para adultos e crianças, o EcoNatal e Natal na Desportiva, para crianças. De 8 a 23 de dezembro vários serão os pontos de interesse.

PEDRO SANTOS PEREIRA



Festival de Natal

O Festival de Natal está de volta a Loures, e entre os dias 8 e 23 de dezembro, muitos serão os pontos de interesse entre os Paços do Concelho e o Largo 4 de Outubro. Com início marcado para o próximo dia 8 de dezembro, entre as 12 e as 19 horas, passe pelo Largo 4 de Outubro, ou demore-se um pouco mais pelos Paços do Concelho e desfrute da feira de queijo, fumeiro e doçaria, ao mesmo tempo que pode comprar um presente especial na Venda de Natal.

Traga as crianças, porque além de um espaço infantil, elas terão direito a brincar no insuflável, participar em ateliês e até tirar fotografias no Trono do Pai Natal.

Natal ecológico e solidário

Um Natal mais ecológico e solidário é o que a Câmara Municipal de Loures pretende com a iniciativa EcoNatal, no Parque Urbano de Santa Iria de Azóia. Os dias 12 e 13 de dezembro estão reservados para as escolas que, entre as 10 e as 19 horas, podem levar os seus alunos e proporcionar-lhes umas horas de divertimento entre ateliês de Natal, insufláveis, bicicletas e carrinhos a pedais.

Além da diversão, a Câmara de Loures pretende, ainda, promover a solidariedade e cidadania social, partindo do pressuposto que um brinquedo usado ainda poderá ter uma nova vida nas mãos de uma nova criança. Deste modo, será efetuada a recolha de brinquedos usados,

que serão entregues a instituições de cariz ambiental.

O dia 16 de dezembro está aberto ao público em geral.

Natal na desportiva

O programa de ocupação de tempos livres Natal na Desportiva é dirigido a jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos. As inscrições decorrerão nos dias 11 e 12 de dezembro.

Os objetivos principais desta iniciativa são: desenvolver e dinamizar atividades de ocupação dos tempos livres que estimulem a aquisição de competências pessoais, sociais e relacionais daqueles que nelas participem, fomentando o interesse por atividades de grupo e de ar livre. Dar a conhecer as respostas concelhias nas áreas juvenil e desportiva. Incentivar a prática de atividades desportivas, enquanto estratégia de adoção de comportamentos saudáveis.

A iniciativa, que se irá realizar entre os dias 18 e 22 de dezembro, destina-se a residentes no concelho de Loures e/ou filhos ou jovens que façam parte do agregado familiar de funcionários do Município de Loures, GesLoures, Loures Parque e Serviços Intermunicipalizados de Águas e Resíduos dos Municípios de Loures e Odivelas (SIMAR).

Para participar neste programa de atividades lúdicas e desportivas, basta inscrever-se através do correio eletrónico otl_2017@cm-loures.pt, nos dias 11 e 12 de dezembro, a partir das 10 horas, ou nos equipamentos juvenis

- Loja Ponto Já, Gabinete de Apoio à Juventude de Santo António dos Cavaleiros e Gabinete de Apoio à Juventude de Sacavém, a funcionar na Biblioteca Municipal Ary dos Santos. O programa abrangerá um número máximo de 20 participantes, que terão de ter entre 10 e 15 anos até à data de inscrição.

A participação dos jovens implica o pagamento de 12,5€, exceto para os jovens institucionalizados, cuja participação não implicará qualquer pagamento. Após informação da participação dos jovens, os pais ou representantes legais dispõem de um prazo de três dias úteis para procederem ao respetivo pagamento na Divisão de Gestão Financeira do Município de Loures.

No ato de inscrição deverão ser enviados, ou entregues, os seguintes documentos:

- Ficha de inscrição devidamente preenchida, obtida através do sítio da Câmara ou disponibilizada nos equipamentos juvenis.
- Autorização do pai/mãe ou representante legal para o jovem frequentar o programa (termo de responsabilidade obtido através do sítio da Câmara).
- Comprovativo de residência (qualquer fatura onde conste o nome do pai/mãe ou representante legal e uma morada deste concelho), que será dispensado no caso de filhos de funcionários do Município de Loures, GesLoures, Loures Parque e SIMAR.
- Comprovativo que ateste que o pai/mãe ou representante legal é funcioná-

rio do Município de Loures, GesLoures, Loures Parque e SIMAR (não é válida a assinatura de correio eletrónico).

A inscrição de irmãos poderá ser efetuada na mesma mensagem de correio eletrónico para ficar registada com o mesmo horário. O mesmo acontecerá nas inscrições efetuadas nos equipamentos juvenis.

Só serão aceites as inscrições cuja documentação esteja completa, contando, para efeitos, a ordem de entrada no correio eletrónico ou a hora de receção dos documentos nos equipamentos juvenis.

A seleção dos participantes será efetuada com base nos seguintes critérios:

a) Preenchimento dos requisitos definidos. A não entrega de todos os documentos requeridos no ato de inscrição é motivo de exclusão.

b) Preenchimento de quotas para os grupos, definidas previamente: 45% para jovens residentes; 45% para

filhos de trabalhadores municipais ou jovens que façam parte do agregado familiar e 10% para jovens acolhidos/referenciados por Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS). O pai/mãe ou representante legal decide a que quota está a concorrer no momento em que preenche a ficha de inscrição, dizendo se é funcionário ou não. Não é possível concorrer às duas quotas em simultâneo.

c) Ordem de inscrição. Apenas os pais ou representantes legais dos jovens selecionados serão contactados telefonicamente ou por correio eletrónico para informar sobre a participação no programa.

Caso os pais ou representantes legais dos jovens selecionados não procedam ao pagamento do valor estipulado para a participação no programa, serão selecionados os jovens que se encontrem na lista de espera, respeitando os mesmos critérios.


Clínica Médica São João

À procura de um novo sorriso?

VISITE A NOSSA NOVA CLÍNICA EM CARNAXIDE.

 **21 851 63 88**
www.clinicasaojoao.pt

<p>IMPLANTOLOGIA ORAL 750€ IMPLANTE DENTÁRIO + COROA* 1425€ 2 Implantes + Prót. Acrílica (12 DENTES)* 2850€ 4 Implantes + Prót. Acrílica (12 DENTES)* <small>Todos incluem Raio-x 3D*</small></p>	<p>ORTODONTIA 225€ Aparelho ortodóntico fixo completo** 20€ Manutenção e revisão de aparelho fixo**</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*com o cartão de saúde da Clínica. **com o cartão dentário da Clínica.

<p>ACORDOS E CONVENÇÕES SAD-PSP, ADMG, ADM, Advancecare, Medis, Saúde Prime, PT-ACS, AOFA, SPP-PSP, Groundforce</p>	<p>CLÍNICA OLIVAIS R. Cidade de Bolama 3, R/C Esq. Olivais Sul, 1800-077 Lisboa T.: 21 851 63 88</p>	<p>CLÍNICA CARNAXIDE R. João das Regras 3, 2790-072 Carnaxide T.: 21 418 11 78</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CONTACTOS GERAIS · clinicamedicasaojoao@gmail.com



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

Um tempo novo

Com o mês de dezembro chegam ao município de Loures as decisões acerca da política fiscal e do orçamento. Com o mês das festividades natalícias a marcar a agenda da maioria das pessoas, vem a hora de os decisores políticos darem o sinal do que pretendem para alguns dos mais importantes instrumentos políticos e de gestão do nosso Concelho.

Se o que escrevi até agora não passa de uma constatação de facto, igualmente relevante é o facto de as últimas eleições autárquicas terem trazido para Loures ventos novos e uma realidade à que não podem estar alheios todos os partidos com responsabilidades governativas no município. Algo mudou no xadrez da Câmara Municipal e o que anteriormente era de uma forma terá, naturalmente, que ser de outra.

O Partido Comunista que tinha governado o município suportado por um acordo de princípio de governação em prol do município com o PPD/PSD durante quatro anos, viu legitimado nas urnas um cartão amarelo a uma sua condução solitária dos destinos do concelho de Loures. Os eleitores falaram mais alto e transmitiram que pretendem um município com um equilíbrio político distinto daquele que, nos últimos anos, havia existido.

Esta realidade faz com que seja necessária uma política de abertura de pensamento e de busca efetiva de consensos por parte de quem tem a maioria (mesmo que relativa e mais fraca do que anteriormente), aliada a uma leitura política corajosa vinda de quem não obteve a vitória nas eleições de outubro, mas conseguiu ter, ainda assim, a confiança significativa de milhares de munícipes.

Este cenário que acabo de vos descrever poderá passar ao lado de muitos mas é, na minha ótica, imensamente relevante e irá definir (ou não) a mudança da face da política em Loures como a conhecemos.

É agora que cabe, ao Partido Comunista do concelho de Loures, demonstrar que compreendeu o que os eleitores lhe transmitiram bem, como dar o sinal claro de que compreendeu que quando não há maiorias há uma necessidade ainda maior de entendimentos abrangentes e flexíveis.

Para quem não obteve a maioria dos votos é igualmente o momento de dar um sinal de respeito pela confiança daqueles que acreditaram em si e de demonstrar a coragem que têm aqueles que não vendem os princípios, nem hipotecam os compromissos que assumem com quem em si vota.

É agora o momento! É agora a altura! Porque, como disse um dia Francisco Sá Carneiro, "a política sem risco é uma chatice e sem ética é uma vergonha"!

Loures mantém bandeira verde

Todos os anos, o Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis atribui bandeiras verdes aos municípios por boas -práticas em matéria de políticas de família, existentes a nível nacional.

As iniciativas são avaliadas em 12 áreas específicas, que vão desde o apoio prestado à maternidade e paternidade, o apoio às famílias com necessidades especiais, a medidas de conciliação entre o trabalho e a família, passando pela educação, habitação, transportes, saúde, cultura, desporto e tempo livre, e ainda a nível da participação social e dos serviços básicos.

Em 2017, num universo de 115 autarquias a concurso, o

Observatório atribuiu 61 Bandeiras Verdes, tendo Loures garantido, mais uma vez, a continuidade da sua Bandeira Verde de Autarquia + Familiarmente Responsável,

pelo sexto ano consecutivo. A cerimónia de entrega da Bandeira Verde realizou-se no dia 29 de novembro, em Coimbra.



Novo Centro de Dia em Fanhões



As novas instalações do Centro Social e Paroquial de São Saturnino de Fanhões, em Ribas de Baixo, foram inauguradas, a 26 de novembro, passando a oferecer melhores condições aos uten-

tes. Bernardino Soares, presidente da Câmara Municipal de Loures e Maria Eugénia Coelho, vereadora responsável pelo pelouro da Coesão Social, estiveram presentes na sessão de inaugu-

ração das novas instalações do Centro Social e Paroquial de São Saturnino de Fanhões, localizadas na antiga escola primária de Ribas de Baixo, cedidas pela Autarquia, a título gratuito, em setembro de 2015. Feita a bênção das instalações pelo Padre Tiago Neto, também presidente do Centro Social e Paroquial, seguiu-se a visita às instalações que vão dar apoio à terceira idade, nas valências de centro de dia e apoio domiciliário, com capacidade para cerca de 40 utentes. O centro está equipado com gabinetes administrativos, lavandaria, sala de refeições e salas de convívio e de jogos.

A inauguração contou ainda com um almoço oferecido pela instituição, com a contribuição da população e a atuação do Rancho Folclórico e Etnográfico do Cabeço de Montachique.

Desafio Jovem organiza Feirinha Social de Natal

O Desafio Jovem organizou no fim de semana 18 e 19 de novembro uma Feirinha Social de Natal, no Ginásio dos Antigos Bombeiros, em Fanhões.

Entre as 10 e as 19 horas foram colocados, a preços simbólicos, vários produtos em que o valor reverte na manutenção e no melhoramento da Instituição. «Vendemos todo o tipo de utilidades, nomeadamente, loiças,

bibelots, livros, roupas usadas, entre outras coisas. A feirinha vende produtos que nos são doados e que não são necessários nas nossas Comunidades terapêuticas, cujo valor reverte para a Instituição, para a manutenção e melhoramento das condições de habitação dos nossos utentes», explicaram as organizadoras da iniciativa, Maria José Barbosa e Priscila

Zacarias. Uma vez que o Desafio Jovem é uma instituição que trabalha com população toxicodependente, passando pela desintoxicação e restauração dos comportamentos e valores, com o objetivo de proporcionar uma inserção social eficaz, «o contacto com a comunidade local e este tipo de iniciativas são muito importantes».



Rui Pinheiro
Sociólogo

Fora do Carreiro

Comunicação (in)social. Parte I

Já muitos e competentes analistas fizeram ponderadas apreciações sobre o rumo e perspectivas da Comunicação Social no mundo e em Portugal. É quase certo que nada trarei de novo, filosófica e conceptualmente ao tema, ao abordá-lo aqui. Contudo, a circunstância adicional de ter dedicado uma parte da minha vida ao estudo da comunicação e a participar voluntária e graciosamente com órgãos de comunicação social local conta, mas sobretudo, conta a circunstância de ser cidadão deste país, que se confronta todos os dias com os fenómenos da comunicação que por aqui têm lugar. Invade-me séria preocupação, de há anos a esta parte, o caminho que leva o jornalismo e o percurso dos chamados órgãos da comunicação social. Está levantado, estudado e publicado um vasto acervo de razões para o actual estado da arte. Do advento das televisões, há umas décadas, ao mais recente fenómeno das redes sociais encontram-se justificações sem fim para o mau jornalismo, o desinteresse de leitores, ouvintes e telespectadores, para a detenção e subordinação da comunicação social ao poder económico e a esferas de interesses particulares, para a troca de informação por entretenimento. Menos justificado e percebido está o papel daqueles que se mantêm sob a tutela do Estado e que deveriam ter a obrigação primeira de efectivo serviço público de informação e formação.

Bem se sabe que os jornalistas, e todos os demais profissionais, são produto da nossa sociedade e resultado das circunstâncias sociais, económicas e políticas, mas é suposto que esta classe seja profissionalmente - pelas responsabilidades que tem no desempenho das suas funções e as consequências da sua actuação e decisões - algo mais que uma mera emanção das condições sociais. Tem de lhes ser explicado, nas universidades, nos sindicatos e nas ordens profissionais que não podem permanecer no estádio de uma espécie de analfabetos funcionais. Recordemos, a propósito, o que diz a Unesco sobre o que é um analfabeto funcional: "toda a pessoa que sabe escrever seu próprio nome, assim como lê e escreve frases simples, efectua cálculos básicos, porém é incapaz de interpretar o que lê e de usar a leitura e a escrita em atividades quotidianas, impossibilitando seu desenvolvimento pessoal e profissional." Não podemos manter uma mera atitude de tolerância e condescendência com a actual situação do jornalismo, já que tem um papel crucial nas sociedades democráticas, de informação e formação colectivas.

Nesse sentido, impõe-se exigir ao grupo RTP e ao Governo que o tutela, que assumam ambos as suas responsabilidades nesta esfera, qualificando a prestação informativa, proporcionando condições e exigindo elevado desempenho profissional, consciente, informado e culto, procedendo a uma profunda reformulação da programação informativa. Nenhum país aguenta e se pode desenvolver intelectualmente a assistir a horas de debate insano sobre um qualquer penálti. Voltarei a estes temas.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

Galardão de Mérito Empresarial distingue empresas de Loures

A Câmara Municipal de Loures distinguiu as empresas AFINOMAQ, PERENE, SA e TIPOCOR com a atribuição do Galardão de Mérito Empresarial de 2017. A cerimónia de entrega teve lugar no dia 28 de novembro, às 17 horas, no Palácio do Correio-Mor, em Loures.

A AFINOMAQ, Sociedade Técnica de Manutenção de Máquinas e Equipamentos, Lda. é uma empresa portuguesa que desenvolve e constrói máqui-

nas e equipamentos industriais destinados a diferentes setores de atividade.

A PERENE, S.A. atua em todo o território nacional e é especializada em serviços e obras públicas. É uma referência no mercado de serviços ambientais das áreas verdes.

Por último, a TIPOCOR, Publicidade e Artes Gráficas, Lda. é especialista na produção de folhetos informativos para a indústria farmacêutica e ini-

ciou uma nova atividade com a produção de caixas para medicamentos.

A atribuição do Galardão de Mérito Empresarial visa premiar as empresas sediadas em Loures que contribuem para o desenvolvimento do concelho através da criação de riqueza, valor e emprego, que se destacuem nas áreas de inovação, capacidade empreendedora e internacionalização.

Sustentabilidade

O Município de Loures foi distinguido com a Bandeira Verde pelo programa de educação para a sustentabilidade ECOXXI, da Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE), conquistando um índice global de 71% em termos de sustentabilidade local.

O programa ECOXXI visa a identificação e o reconhecimento de boas-práticas de sustentabilidade dos municípios, através da avaliação de 21 indicadores de sustentabilidade local, traduzidos nas políticas e ações implementadas em

torno de temas chave como: Educação Ambiental para o Desenvolvimento Sustentável; Sociedade Civil; Instituições; Conservação da Natureza; Ar; Água; Energia; Resíduos; Mobilidade; Ruído; Agricultura; Turismo e Ordenamento do Território.

A qualidade de desempenho do Município de Loures atingiu este ano a sua melhor prestação, relativamente ao índice obtido em edições anteriores (2009 - entre 50 e 55%; 2013 - 50%; e 2016 - entre 60 e 70%),

conseguindo uma pontuação igual ou superior a 80% em, pelo menos, metade dos indicadores avaliados.

Na cerimónia de entrega do Galardão ECOXXI 2017, que decorreu no Centro de Congressos do Estoril, o Município de Loures recebeu ainda uma apresentação musical do projeto de Educação Ambiental "O Planeta Limpo de Filipe Pinto", no valor de 1500 euros.



Participe no Orçamento de 2018

Já está disponível, para todos os cidadãos do concelho de Loures, a possibilidade de apresentar as suas sugestões para o Município e dar o seu contributo para o Orçamento Municipal de 2018.

As propostas podem ser

apresentadas na plataforma digital disponível na página da Internet do Município em www.cm-loures.pt.

Esta é uma forma de colaboração para um documento tão importante como é o caso do Orçamento

Municipal. Apesar de não haver garantia que as sugestões sejam aceites, não deixa de ser um dever cívico participar, quanto mais não seja, para poder questionar no futuro as opções tomadas.

À atenção do Município

Livro sobre a interação digital na administração pública foi lançado, podendo ser utilizado como um manual de boas práticas na preparação e na relação entre os municípios e os seus munícipes. Numa era, como a digital, ficar para trás pode ser irreversível.

Foi apresentado no dia 16 de novembro, na Fundação Portuguesa das Comunicações, o livro "O CRM e a interação digital na administração pública", de Cila Correia. O livro surgiu da dissertação de mestrado, que concluiu em 2016 e teve como objeto de estudo a Câmara Municipal de Viseu.

O livro em causa é um manual de interação entre cidadãos, munícipes e administração pública. Cada vez mais os munícipes são mais exigentes e não apreciam perder tempo. A interação digital é uma forma de não acumular utentes nos serviços públicos e de prestar um serviço durante 24 horas, poupando custos ao consumidor. Para isso, segundo a autora, é necessário um trabalho prévio de recolha de dados e análise para a definição de uma estratégia de Customer Relationship Manager (CRM) e Interação Digital, de forma a capacitar o município com novos serviços, simplificando e melhorando o relacionamento e interação do munícipe com a administração pública.

Para Almeida Henriques, presidente do município de Viseu, «a eficiência das administrações públicas e a sua capacidade de gerar satisfação nos cidadãos e nas famílias, nas empresas e investidores, nos visitantes e turistas, são hoje fatores fundamentais na atratividade e na competitividade dos territórios». Para o autarca, «o hardware de um território é tão fundamental como o seu software social e o seu brainware coletivo».

Neste estudo foram formulados cinco objetivos:

- Analisar a prática de uma gestão integrada de informação.
- Descrever preferências temáticas, periodicidade pretendida e canais de comunicação.
- Avaliar regularmente a opinião e satisfação dos munícipes relativamente à perceção e interação dos serviços disponibilizados.
- Determinar uma taxonomia de munícipes baseada nas preferências temáticas, periodicidade pretendida e canais de comunicação.
- Definir estratégias para potenciar a utilização.

É a partir daqui que se vai construir e consolidar o processo, que aproximará administração pública e seus utentes, mesmo que na maioria das vezes essa aproximação seja virtual.



EDP remodela App

A EDP Distribuição convida todos os utilizadores de energia elétrica a descarregar e utilizar a nova App EDP Distribuição, cuja terceira versão acaba de ser implementada.

A aplicação integra-se no âmbito do projeto Distribuição Digital, que assenta na melhoria da experiência dos stakeholders, ou seja, todos aqueles com quem a EDP Distribuição interage e se relaciona, procurando exceder as suas expectativas e proporcionando a possibilidade de uma interação 100% digital. Este projeto tem por base a melhoria dos canais de comunicação, facilitando a resolução de problemas e antecipando necessidades. Tudo isto sem recurso ao papel e executado de forma transparente.

Após o lançamento de uma primeira versão em 2012, no final

de 2016 foi lançada a versão 2 da App EDP Distribuição, focada no serviço ao Cidadão, com possibilidade de comunicação de anomalias na Iluminação Pública, de situação de risco ou denúncia de fraude.

A versão 3, está agora disponível nas lojas App Store (iOS) e Play Store (Android) e, melhorando a experiência anterior, foca-se no serviço ao Cliente Residencial, nomeadamente através de um conjunto de notificações que vão dando conta da evolução dos pedidos que o consumidor tenha efetuado ou de serviços disponibilizados por iniciativa da empresa.

Para a EDP Distribuição trata-se de "parecer o que é", de forma transparente, aproximando-se do cliente e fazendo-lhe sentir que está permanentemente a trabalhar para ele.



Florestar Loures

Aproximar os cidadãos da floresta foi o objetivo da plantação de 200 árvores no Penedo do Gato, em Ponte de Lousa, que se realizou a 25 de novembro, uma ação no âmbito da iniciativa Florestar Loures 2017.

A Associação Mãos à Obra Portugal (AMO Portugal), que contou com o apoio do Município de Loures, colocou no terreno a iniciativa Florestar Loures 2017, inserida no projeto Florestar Portugal, realizada no Penedo do Gato, em Ponte de Lousa, uma ação de plantação de 200 árvores.

Carvalhos cerquinhos, pinheiros mansos e medronhos foram as árvores autóctones plantadas, nesta área ardida há cerca de quatro anos. Na ação participaram mais de 15 voluntários, entre adultos e crianças.



Prémio de poesia

Encontra-se a decorrer, até 31 de dezembro, o prazo de entrega dos originais concorrentes ao Prémio Maria Amália Vaz de Carvalho, edição 2017/2018, na modalidade de Jovens Talentos - Poesia. Os trabalhos a concurso poderão ser entregues em mão nas Bibliotecas Municipais José Saramago, em Loures, ou Ary dos Santos, em Sacavém, ou ainda enviados pelo correio

para a Câmara Municipal de Loures e são destinados a todos aqueles que tenham idades compreendidas entre os 16 e os 30 anos.

O prémio, no valor de mil euros, conta com o apoio da empresa EGEO - Tecnologia e Ambiente, SA, e será entregue no dia 21 de março, data em que se assinala o Dia Mundial da Poesia. Instituído pela Câmara Municipal de

Loures, o Prémio Literário Maria Amália Vaz de Carvalho tem como objetivo incentivar a produção literária em língua portuguesa, premiando obras inéditas de autores de nacionalidade portuguesa ou naturalizados, bem como homenagear a memória da escritora e ativista que, ao longo da sua vida, contribuiu para a dinamização cultural do concelho.

CAMPANHA RETOMA

AJUDE ALGUEM A VER MELHOR



OFERTA DE 100€
NA COMPRA DOS SEUS ÓCULOS NOVOS



Zona Óptica
Cuidamos dos seus olhos

EM PARCERIA:



*CONSULTE AS CONDIÇÕES EM WWW.ZONAOPICA.PT/CAMPANHA-RETOMA

ALVALADE | PARQUE DAS NAÇÕES | PORTELA | MOSCAVIDE | PRIOR VELHO | SACA VÉM



«Os portugueses são um povo Solidário»

Nesta época do ano em que a solidariedade toca o coração de todos, o NL foi conhecer quem dedica o seu tempo a ajudar quem mais precisa. Lurdes Gonçalves, da START.SOCIAL - Cooperativa Sócio-Educativa para Desenvolvimento Comunitário, em entrevista, dá a conhecer o trabalho de intervenção social desenvolvido nos últimos 16 anos, no Concelho.

DENIZIO BOAVENTURA

O que motivou a intervenção da START.SOCIAL no concelho de Loures?

A START.SOCIAL tem como Missão "Mais e Melhor no Desenvolvimento Comunitário", surgiu em 2001, designada por CSEPDC-Cooperativa Sócio-Educativa para Desenvolvimento Comunitário. É uma Cooperativa Multissetorial que desenvolve atividades no ramo da Solidariedade Social e de prestação de Serviços do 1º grau e sem fins lucrativos, nasceu há 16 anos na maior mancha de pobreza e exclusão social, às portas de Lisboa, na Quinta do Mocho, em Sacavém, Concelho de Loures.

Iniciámos a nossa caminhada, com o Programa "Companhia na Rua", com a realização de atividades lúdicas e apoio escolar, os TPC's das crianças eram corrigidos, na rua, nas bancadas do ringue da Urbanização Terraços da Ponte, pois não tínhamos sala para realizar as atividades.

Fomos crescendo, o que nos permitiu implementar várias Respostas Sociais e criar Serviços e Projetos de apoio à comunidade, como resposta às necessidades e problemáticas existentes.

Que respostas sociais são essas?

Hoje a START.SOCIAL, reúne um conjunto de Respostas Sociais consideradas tradicionais, financiadas através de Acordos de Cooperação com a Segurança Social, nomeadamente as creches "Crescer Saudável" e "O Vale Encantado", assim como a Residência Sénior "Casa da Ponte", as duas últimas inserem-se no Programa PARES, é um projeto intergeracional, designado por "Memórias que Ajudam a Crescer". Existem ainda um conjunto de projetos e serviços apoiados, pelo IEFP, Banco Alimentar Contra a Fome, Movimento Zero Desperdício e pela União das Juntas de Freguesia de Sacavém e Prior Velho e ainda de algumas Empresas.

No âmbito da Inovação Social, a START.SOCIAL está a estruturar a sua intervenção com novos projetos sociais, de forma a combater as desigualdades, a exclusão social e a pobreza, tendo como base iniciativas de inovação e empreendedorismo social. Para realizar estes projetos é necessário um ecossistema de capacitação e financiamento.

O Esperança E6G é um projeto vosso? Em que consiste?

O Projeto Esperança E6G, mais conhecido na comunidade por "Spot Mocho", destina-se

a crianças e jovens com idades entre os 6 e os 30 anos, é financiado pelo Programa Escolhas, embora haja algumas atividades/ações suportadas financeiramente pela START.SOCIAL, atual entidade Promotora/gestora.

O Projeto Esperança E6G visa, contribuir para a inclusão escolar e para a educação não formal, bem como para a formação e qualificação profissional, apoiar a inclusão digital; apoiar o empreendedorismo e a capacitação dos jovens.

Que atividades estão planeadas para o futuro?

A START.SOCIAL, é uma organização virada para a inovação social, neste sentido, desenvolve alguns projetos e eventos inovadores, tal como o nosso evento Km`Solidários, que consiste numa caminhada solidária, em que a verba angariada reverte para apoiar os projetos sociais. É organizada em parceria com Instituições locais (AMSAC, o SALTARICO, ABA, CECSSAC). O projeto "Bolsa 2Win" apoia os jovens universitários, com a comparticipação de 50% do valor bolsa, que apresentem carências económicas, como oportunidade para investir no seu percurso educativo. O Programa Férias Jovens +, consiste em ocupar os jovens dos 16 aos 24 anos,

nas suas férias, através de uma Bolsa, cujo objetivo é a integração dos mesmos nas tarefas e rotinas da Organização.

A nível internacional somos parceiros da AIDGLOBAL, no projeto urbagri4womam, o qual visa promover a integração de mulheres migrantes na sociedade de acolhimento através de práticas inovadoras e iniciativas agrícolas urbanas. Envolve 7 Organizações de 7 países da União Europeia. Para o futuro a START.SOCIAL já articulou com uma ONG na Guiné, para a implementação de um projeto no âmbito do pré-escolar.

De que forma, se pode apoiar a START.SOCIAL?

A participação da Sociedade Civil é fundamental na vida das Organizações do 3º Setor, sabendo que as necessidades, são sempre superiores aos recursos existentes, neste sentido damos a conhecer algumas formas de apoiar a START.SOCIAL, podendo fazê-lo através da entrega de géneros alimentares, de donativos para o nosso NIB 000700000045579407723, através da consignação do IRS (NIF: 505391198) e também pela via do voluntariado, para ser voluntário basta apenas enviar um email para: voluntariado.start.social@gmail.com.

Como será o natal das vossas crianças e famílias?

A época natalícia na nossa Organização é sempre festejada com muita alegria e com-

paixão. As Creches irão ter a sua tradicional festa de natal, juntando cerca de 115 crianças, com um espetáculo musical, seguindo-se a entrega das lembranças. O Projeto Esperança terá a sua festa de natal, juntando cerca de 60 crianças/jovens, uma festa recheada de surpresas, teatro, música, dança e muito mais, seguidamente receberão as tão desejadas prendas, que nós tentamos que se transformem em sorrisos e desejos concretizados. Os Cabazes de Natal para as nossas famílias não podem faltar, iremos distribuir cerca de 60 cabazes, recheados e adequados à época Natalícia.

Que mensagem deixa nesta Quadra natalícia?

Nesta quadra natalícia faço um desafio a toda a Sociedade Civil, sabendo que os Portugueses são um povo solidário, e sabendo que o Natal é sempre uma época em que precisamos de mais apoio financeiro, estamos disponíveis para receber brinquedos novos e géneros alimentares, na nossa Creche O Vale Encantado, em Santo António dos Cavaleiros ou através do contacto: 212429069.

A todos os nossos Clientes, Sponsors e Patrocinadores votos de um Excelente Natal!

Em especial aos Órgãos Sociais e Colaboradores da START.SOCIAL, porque são uma equipa fantástica e solidária, desejos de um Natal recheado de Alegria, Paz e Prosperidade!



AGÊNCIA FUNERÁRIA
DE LOURES LDA

SERVIÇO PERMANENTE:
919 317 250 | 219 830 665

AGÊNCIA FUNERÁRIA DE LOURES, LDA

FUNERAIS - CREMAÇÕES - TRASLADAÇÕES - DOCUMENTAÇÃO NA CAIXA DE PREVIDÊNCIA

Rua da República nº 63-A - 2671-473 Loures
Tel: 219 830 665 - Fax.: 219 838 126
www.funerariadeloures.pt | e-mail: geral@funerariadeloures.pt



Boas festas

São os votos da Câmara Municipal de Loures

Celebrar o Natal

Encontro de grupos corais com instituições seniores do concelho

1 dezembro
14:30 » 20:00
Cineteatro de Loures



Festival de Natal

- » Feira do queijo, fumeiro e doçaria
- » Insuflável
- » Trono do Pai Natal
- » Animação musical
- » Espaço infantil
- » Ateliês
- » Venda de Natal

8 > 23 dezembro
12:00 » 19:00
Paços do Concelho
Largo 4 de Outubro
LOURES



EcoNatal

- » Ateliês
- » Insufláveis
- » Bicicletas e carrinhos a pedais
- » Recolha de brinquedos

12 > 13 dezembro
ESCOLAS

16 dezembro
10:00 » 19:00
PÚBLICO EM GERAL
Parque Urbano
de Santa Iria de Azóia
ESCOLA DE TRÂNSITO



Natal na desportiva

Programa de Ocupação de Tempos Livres
Crianças e jovens | 10 > 15 anos

18 > 22 dezembro



11 > 12 dezembro
211 151 160 | otl_2017@cm-loures.pt
> Loja Ponto Já | Loures
> GAJ | Santo António dos Cavaleiros | Sacavém



Aniversário de Bucelas

Bucelas comemora 495 anos como Freguesia e 90 desde que foi elevada a Vila. Momentos relevantes que serão realçados no próximo dia 8 de dezembro.



Quase há meio milénio, 495 anos, Bucelas foi decretada Freguesia. O dia 8 de dezembro assinala esta data, assim como a elevação a Vila, que saiu no "Diário do Governo" de 7 de dezembro de 1927, há 90 anos. Para este dia tão simbólico, a Junta de Freguesia já tem o programa de festividades definido.

Programa

No próximo dia 8 de dezembro Bucelas engalanar-se-á para celebrar 495 anos como Freguesia e 90 como Vila. O dia começará cedo, às 8.30h, com uma Arruada pela a Fanfarras da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Bucelas, seguindo-se o içar das bandeiras, pelas 9 horas. Às 11.30h será celebrada a Missa de Ação de Graças, em memória dos falecidos da Freguesia. Da parte da tarde, pelas 15.30h horas, existirá um momento musical no Auditório Tomás Noivo, com Milene Mel, a que seguirá a Sessão Solene e Condecorações, pelas 16.45h e um Bucelas de Honra às 17.30h. O programa encerrará às 18 horas com o acendimento da Iluminação de Natal.

Geografia

A freguesia de Bucelas é a maior do concelho de Loures, com 33,97 km², o que não corresponde em termos populacionais, pois é "apenas" a 8ª com maior população, 4663 habitantes segundo os Censos de 2011. Para tal não é alheio o facto de Bucelas ser essencialmente rural, sendo a sua principal "marca" a casta de vinho Arinto, uma referência mun-

dial, cujas vinhas embelezam a Freguesia, dando-lhe um imagem rústica, apesar da proximidade de grandes urbes. É constituída pelos lugares de Alrota, Bemposta, Bucelas, Chamboeira, Charneca, Freixial, Vila de Rei e Vila Nova. Faz fronteira com as freguesias de Fanhões e Santo Antão e São Julião do Tojal, do município de Loures, assim como com as freguesias do Milharado (concelho de Mafra), Arranhó e Santiago dos Velhos (concelho de Arruda dos Vinhos) e Alverca e Vialonga (concelho de Vila Franca de Xira).

História

A História de Bucelas remonta aos Celtas, altura em que já havia indícios de haver população nesta zona. Aliás, o seu Brasão de Armas indica isso mesmo, com a presença de uma falcata celta. A estada dos romanos também está representada, através do gládio. Mas Bucelas é freguesia há 495 anos, anteriormente a localidade que assumia esse epíteto era Vila de Rei, que em 1522 viu a sede da paróquia ser transferida. No Brasão de Armas também está representada uma das mas maiores forças da Freguesia, o vinho, através de uma folha de videira. Não foi por acaso que o Município decidiu instaurar nesta Freguesia o Museu da Vinha e do Vinho, que relembra todo o processo de transformação pelo qual a uva é sujeita, até se transformar no produto internacional de referência que existe há mais de um século.

Igreja Matriz de Bucelas

Os locais de interesse histórico na Freguesia são diversos, a maior parte de origem religiosa, a começar pelo seu ex-líbris, a Igreja Matriz de Bucelas, inicialmente denominada Igreja de Nossa Senhora da Purificação, construída no séc. XVI com uma decoração barroca. A tradição local atribui a fundação da igreja matriz de Bucelas a uma lenda, segundo a qual foi devido ao aparecimento, em 1522, de uma

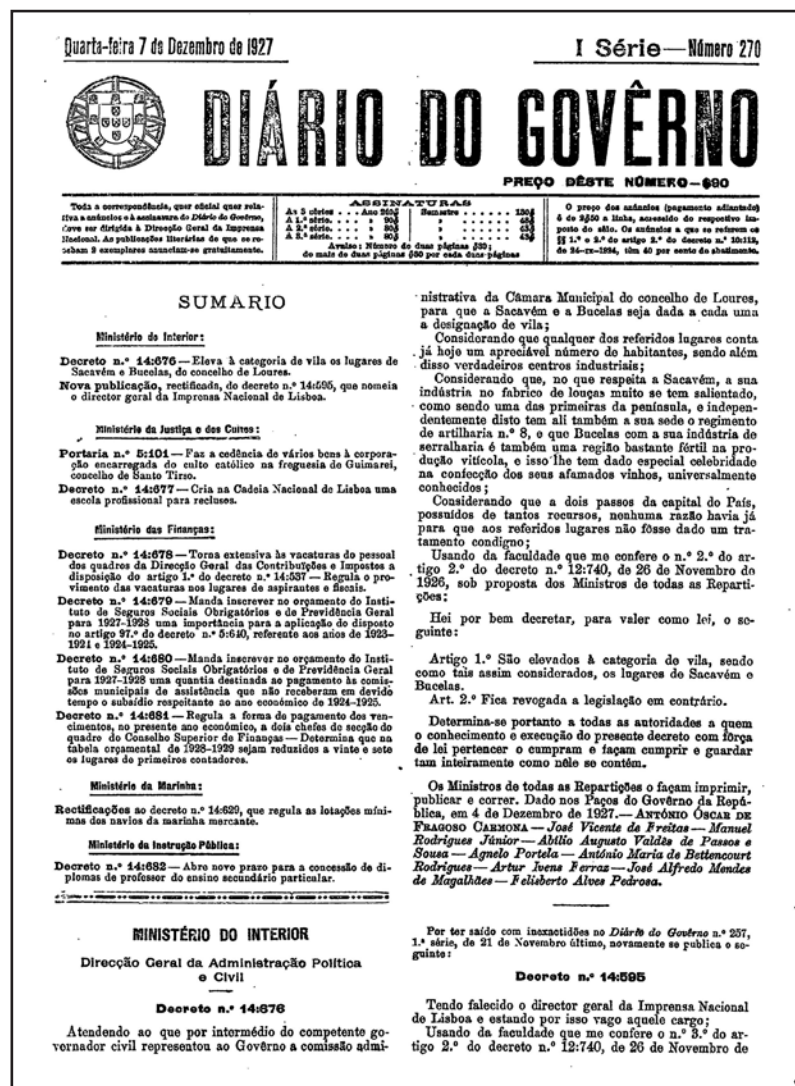
imagem de Nossa Senhora da Purificação no local onde se situa atualmente a igreja, que esta acabaria por ser fundada. Embora a lenda situe a aparição da imagem nos primeiros decénios do séc. XVI, a igreja só viria a ser edificada na segunda metade do século.

Sabe-se que o corpo da igreja estava concluído em 1566, como atesta a inscrição sobre o portal lateral situado do lado do Evangelho e em 23 de janeiro de 1569 D. Jorge de Ataíde, bispo Viseu, sagrava a capela-mor. Uma lápide na sacristia, com a inscrição de 1573 indica possivelmente a data em que as obras do templo foram terminadas.

Embora apresente um modelo sóbrio a nível estrutural, a igreja matriz de Bucelas destaca-se por alguma erudição dos elementos decorativos, nomeadamente no exterior. De linhas depuradas, a fachada encontra-se dividida em dois registos, com portal no primeiro e três janelas no segundo, que correspondem à disposição das naves. Do conjunto decorativo da igreja destaca-se ainda um grupo escultórico, guardado numa dependência anexa à capela-mor, um alto relevo provavelmente esculpido no século XV, representando a Descida do Espírito Santo, e figurando a Virgem e os Apóstolos. Este relevo é proveniente da capela do Espírito Santo, tendo sido deslocado do templo primitivo depois da destruição deste.

Política

Na freguesia de Bucelas a liderança autárquica tem sido comunista. Ao longo de 12 eleições, a atual CDU venceu por 10 vezes, seis como CDU, três como APU e uma como FEPU. Nos dois escrutínios em que não venceu foram os socialistas a alcançar a vitória. António Queiroz Leitão foi o presidente mais vezes eleito, três vezes, seguido de Tomás Roque e Élio Matias, atual presidente, que venceram duas vezes. De salientar que em todos os mandatos o vencedor alcançou maioria absoluta, independentemente da vitória pertencer a comunistas ou socialistas.



DE 8 A 24 DE DEZEMBRO

AGENDA

PISO 1 | ILHA DO PAI NATAL

CHEGADA DO PAI NATAL

8 DEZ | 15h30

HORÁRIO DO
PAI NATAL8 DEZ
9, 16 E 23 DEZ
10, 15 E DE 17 A 22 DEZ
24 DEZ16h00 às 20h00*
11h00 às 20h00*
15h00 às 20h00*
11h00 às 15h00** Pausas do Pai Natal: dias 8, 10, 15 e de 17 a 22 dez – das 17h às 18h; dias 9, 16 e 23 – das 14h00 às 15h00 e das 17h00 às 18h00; dia 24 dez - das 13h30 às 14h00

ATELIERS DE NATAL

9 DEZ	11h00 às 19h30*	Histórias de Encantar
10 DEZ	15h30 às 19h30	Contos de Natal
16 E 17 DEZ	11h00 às 19h30*	Photomaton + Atelier Carta e Calendário ao Pai Natal
18 DEZ	15h30 às 19h30	Atelier de Plasticina de Chocolate
19 DEZ	15h30 às 19h30	Atelier de Bonecos de Neve
20 DEZ	15h30 às 19h30	Atelier de Gomas
21 DEZ	15h30 às 19h30	Atelier de Decoração de Bolachas
22 DEZ	15h30 às 19h30	Atelier de Enfeites de Natal
23 DEZ	11h00 às 19h30*	Sinos em Andas

* Estas atividades serão interrompidas das 13h às 15h30

LoureShopping
Loures acontece aqui.



«É haver **interesse** em vada futuro às pessoas»

O Teatro IBISCO tem uma nova peça, “My body, my rules”, que estreou no IPDJ no passado dia 18 de novembro. Esse foi o pretexto para falarmos com Susana Arrais e Catarina Aidos, as responsáveis artísticas do Teatro, por onde deambulámos sobre o percurso do IBISCO, desde a sua criação até aos dias de hoje.

PEDRO SANTOS PEREIRA

Como é que chegaram ao Teatro IBISCO? Como é que surgiu o projeto? Como chegaram à Quinta da Fonte?

Susana Arrais (SA): Chegamos à Quinta da Fonte por causa do Miguel, que começou com o workshop na Quinta do Mocho e depois com aquela ideia de, em vez de fazer um workshop com os jovens da Quinta do Mocho, fazer com os restantes jovens. Foi a proposta do Miguel em resposta ao convite do programa Escolhas para fazer esse workshop. Um dos grandes problemas é que inicialmente não havia propriamente um espaço. Nessa altura não acompanhei de perto, dando um apoio mais de fora e a apresentação do primeiro espetáculo foi a “Escolhas de vida”, em Loures, junto aos

Paços do Concelho. Foi a partir daí que percebemos que não podíamos parar, que tínhamos de procurar um espaço e surgiu o atual na Quinta da Fonte, que tinha todas as características físicas para ser utilizado como teatro e que não estava a ser utilizado para nenhum fim. Queríamos fazer um trabalho continuado e formalizar o grupo e aí se criou uma associação com os que estavam na altura no IBISCO. Daí criaram-se parcerias, protocolos para criar uma estrutura que tinha como objetivo ficar e crescer com os bairros, com as pessoas.

Sabendo que existia uma rivalidade entre parte da Quinta da Fonte e da Quinta do Mocho, como foi terem sediado na

Quinta da Fonte? As pessoas na Quinta do Mocho continuaram a participar?

SA: Houve alguma dificuldade, sim. No início havia muita apreensão mas como o primeiro espetáculo foi um sucesso e foi numa zona neutra, tal facto abriu pontes para se garantir os transportes para quem desejava continuar. Quando estavam lá dentro criava-se a consciencialização de cada um ser “embaixador” da boa vontade nos próprios bairros. Ser bem recebido no bairro rival e receber bem eram pilares indispensáveis. Através do teatro, uma das valências deve ser sabermos colocarmo-nos no papel do outro.

Nesse aspeto, a representação abre novos horizontes?

SA: O teatro tem essa magia, porque obriga-nos a sair de nós próprios. “O que seria se eu estivesse naquele sítio?”, o que é bonito é ver a criatividade das pessoas nessas situações, assim como as reações que se criam, nomeadamente de emoção.

Como foi o começo no IBISCO, Catarina?

Catarina Aidos (CA): Cheguei ao IBISCO muito mais tarde, já num processo em que o teatro estava consolidado nos bairros, em que os participantes já entendiam porque ali estavam, portanto tive a vida muito mais facilitada. Cheguei depois de acontecer o primeiro festival “O Bairro i o Mundo” que foi um ponto de viragem para o Teatro IBISCO. Quando cheguei encontrámos um espaço em que eu estaria dedicada, que era o departamento educativo. O Teatro ainda não tinha encontrado uma forma de acolher as crianças dos bairros, porque as necessidades e a linguagem são diferentes e o tipo de abordagem artística também é diferente, então

encontrámos essa forma de criar o departamento educativo. Nessa altura, final de 2013, a presença do IBISCO na Quinta da Fonte era inquestionável e consensual pelos participantes, mas também por toda a comunidade, instituições. Na altura já havia reconhecimento académico e potenciais financiadores, cientes que o Teatro era uma mais-valia e necessidade. Quando cheguei, dava aulas ali perto e de certa forma já conhecia os miúdos e as famílias da Quinta da Fonte.

Os apoios que a Catarina fala não surgiram inicialmente, vieram decorrentes do reconhecimento do trabalho que iam fazendo?

CA: Tudo isto foi um caminho. À medida que íamos conquistando algo, íamos procurando mais apoios para irmos mais longe. Ao associarmo-nos a algumas instituições e escolas, ganhámos reconhecimento nalguns circuitos que levaram a que outro tipo de instituições e empresas nos apoiassem.

Sentem que há um maior reconhecimento externo ao Concelho do que internamente?

CA: Nós também atuamos na nossa casa e convidamos as individualidades e instituições com as quais colaborávamos antes, mas elas deixaram de vir.

Sentem-se desprotegidos?

SA: Sim. É claro que nós também fazemos esse papel de produção, de procurar que os espetáculos do IBISCO passem a fronteira. Trazer público a estes bairros e dar a oportunidade aos participantes dos espetáculos de explorarem outros palcos e quanto maior, melhor. Recebemos convites pontuais, muito circunscritos, do departamento da cultura para participarmos em alguns

eventos, mas não podemos viver, exclusivamente, da boa vontade de ir a esses sítios sem contrapartida. Um espetáculo do IBISCO tem custos elevadíssimos. A qualidade artística tem um custo pessoal de dedicação e tem custos de produção. Portanto, todos os convites que nos são direcionados é com base na boa vontade de estarmos presentes. O que leva a que às vezes tenhamos de recusar alguns convites, que passam precisamente unicamente pela boa vontade.

CA: São mais despesas do que propriamente ganhos. Às vezes achamos que a experiência vale a pena para os jovens, que vale a pena o esforço, mas a verdade é que precisamos de retorno financeiro que nos permita subsistir e precisamos de ter condições para produzir mais e melhor. Por um lado gostam do trabalho, por outro desvalorizam todo o empenho e custos que existem, financeiros e humanos, para montar o espetáculo. O problema deste tipo de estruturas e a forma como foi gerido na Câmara pode não ter ajudado, pois o facto de nos terem empurrado sistematicamente para a área social, sem nos darem a hipótese de termos um pé na cultura tem sido determinante. Todas as estruturas que nos ajudam fora do Município fazem-no, precisamente, pela cultura, pelo trabalho artístico que nós desenvolvemos.

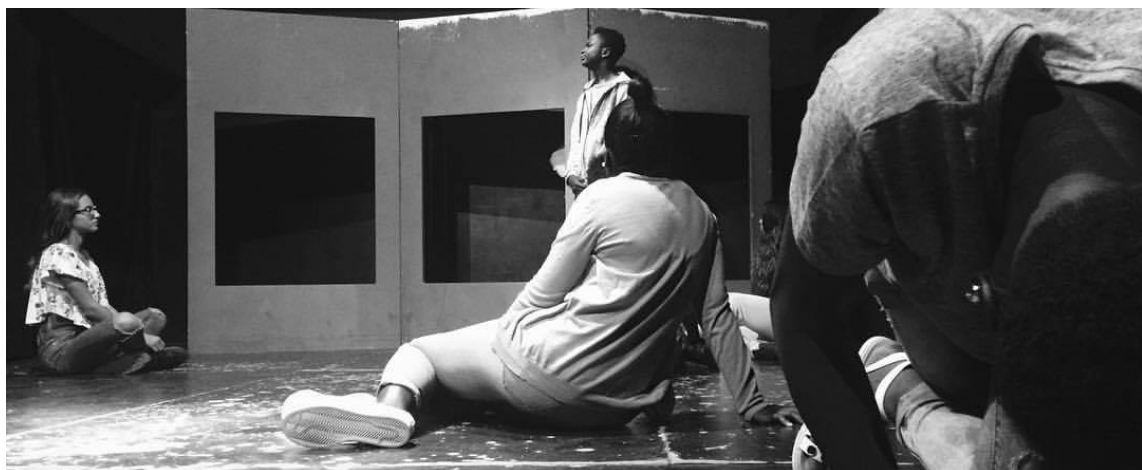
É possível dissociar uma coisa da outra?

CA: Não é possível dissociar uma coisa da outra. Trabalhamos pela arte, pelo que achamos importante, a existência da cultura e da arte e do que pode fazer pelas pessoas. Isso depois pode ter consequências económicas, sociais, mas o principal caminho é artístico.

SA: As pessoas aproximam-se



Valorizar o que



e participam no Teatro, não havendo critério de seleção e este é o princípio máximo da democratização da cultura. Estamos a falar de acesso à prática artística sem qualquer constrangimento.

A representação abre novos horizontes e esse é o começo. A base é cultural e só depois é que se alcança a integração social?

CA: Os temas que escolhemos também influenciam. Não se usam não atores para fazer teatro. É uma estrutura pensada para não atores e que lhes permite ter ferramentas de cidadania para pensar nos seus direitos, sobre a sua vida.

Tendo em conta que na Quinta do Mocho, através da Galeria de Arte Pública (GAP), existe um processo que dá orgulho ao bairro, não faria também sentido o IBISCO ser um motivo de orgulho para a Quinta da Fonte?

CA: É preciso que haja interesse em apanhar as coisas que têm valor e haver interesse em valorizar o que dá futuro às pessoas. O IBISCO não tem o caráter público no nome, é preciso querer.

Diz-me que a GAP tem o caráter público que o IBISCO não tem. Não é possível inserir essa característica no Teatro, um apoio e divulgação municipal mais evidente?

SA: O Teatro IBISCO produziu "O Bairro i o Mundo" na Quinta da Fonte, com a ideia de limpar a imagem de um bairro que era visto publicamente como um espaço de violência, dando visibilidade às pessoas, mostrando que acontecem aspetos positivos no bairro. Limpar a cara ao bairro com interven-

ções artísticas, com a arte a fazer o seu papel de criação, em que os artistas eram convidados a trabalhar com os jovens, com as crianças, com os moradores, de uma forma integrada.

CA: No final do festival "O Bairro i o Mundo" a palavra final foi "Conseguimos". Daí, a Câmara agarrou no conceito do projeto e deu-lhe um novo nome e seguiu com a GAP. "O Bairro i o Mundo" tinha como função divulgar as pessoas do bairro, promoção humana e o trabalho comunitário, que permite a um bairro ultrapassar barreiras.

Tinham previsto uma terceira edição?

SA: Sim, em bairros a precisar de reabilitação física e humana.

Sentem-se tristes por esse trabalho ter sido interrompido?

SA: Sim, ficou uma parte do sonho por cumprir e temos esperança que isso se concretize um dia.

Uma das peças importantes no começo foi o Miguel Barros, que saiu há algum tempo. Como tem sido lidar com a ausência dele?

CA: Nunca ninguém sai do Teatro. Ainda que deixes de ter uma permanência física ou um cargo, a ligação emocional nunca se quebra e o Miguel continua a ser uma peça fundamental nas ideias que tem e na estrutura do Teatro.

SA: Nunca ninguém deixa de ser IBISCO. Eles são autores IBISCO, que é mais do que outra coisa qualquer. É uma experiência que não se larga.

Houve momentos, como os da Isabel Santos e do Bruno Semedo, que foram escolhi-

dos para fazer parte do elenco de novelas. Sente que é uma situação motivadora para os restantes membros?

SA: Nunca alimentamos esse sonho nas crianças, não colocamos como objetivo. Independentemente disso, sempre procurámos que elas tivessem novas oportunidades. À medida que fomos tendo mais reconhecimento, as pessoas começaram a recorrer até nós com maior frequência. Já tivemos jovens nossos a participar em curtas de cinema. A Isabel e o Bruno deram rosto à esperança e todos podem sonhar em atingir essas metas.

O trabalho desenvolvido não se resume ao sucesso ou insucesso de cada um, mas este fator não poderia ser um reforço positivo para as instituições investirem no vosso trabalho?

CA: "Quando cheguei aqui, eu era um miúdo mal comportado e sem futuro. Agora sou diferente", contou-nos um jovem. Esta história deveria servir para que as pessoas à nossa volta tivessem vontade de contribuir. SA: Abriram-se mais portas do que aquelas que se fecharam. Tivemos reconhecimento e validação desde o ISCTE, o Programa Escolhas, do Barclays, da Gulbenkian e também a comunicação social deu-nos apoio em termos de divulgação do nosso trabalho.

Sentem que são vistas como voluntárias e não como técnicas de representação?

SA: Muito do nosso trabalho é voluntário e muitas pessoas se juntam a esta estrutura de forma voluntária, mas não se mantém uma estrutura, que é regular, num voluntariado que implica muitas horas.

CA: Voluntariado é muito boni-

to, mas precisamos de outro tipo de apoios para termos subsistência.

Para finalizar, o IBISCO tem uma nova peça, "My body, my rules", que depois de estrear no IPDJ vai estar no ISCTE no próximo dia 6 de dezembro. Em que consiste?

CA: "My Body, my rules" é uma co-produção com a Comissão Nacional para a Promoção de Direitos de Proteção de Crianças e Jovens e foi um espetáculo pensado para assi-

nalar o dia Europeu contra a exploração e contra o abuso sexual de menores. Este espetáculo é direcionado para essa temática. Foi a primeira vez que trabalhámos para um espetáculo com esta dimensão, com um texto escrito. No dia 15 vamos também estar com quatro turmas no auditório da Biblioteca de Marvila, portanto acreditamos que esta peça está a cumprir com o que se propôs, que é um processo duro pela exigência do texto e pelo tipo de personagens.



Ano Novo Vida Nova



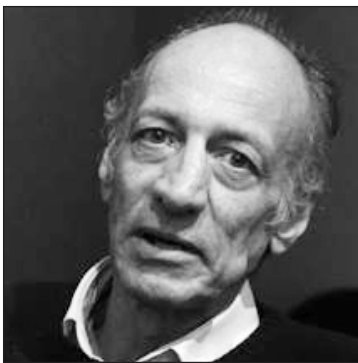
Contabilidade e Consultoria

A sua empresa no melhor caminho com serviços especializados.

Urbanização Real Forte, Rua Álvaro Pedro Gomes N.º 9, Loja 3, 2685-138 Sacavém

T: 211 990 964 | info@premiumfinance.pt
www.premiumfinance.pt

PREMIUM
FINANCE | CONTABILIDADE
CONSULTORIA



P'la caneta afora

A visita da Sra. Bernarda

Gonçalo Oliveira
Ator

Um ano antes das comemorações dos 120 anos do nascimento de Federico García Lorca (1898) e um ano após se terem completado 80 anos do trágico assassinato do poeta e dramaturgo espanhol, e uma das primeiras vítimas da Guerra Civil Espanhola (1936), o Teatro Independente de Loures levou à cena "A Casa de Bernarda Alba" (1936), última peça teatral - a terceira da trilogia de dramas folclóricos - onde ainda se integram na trilogia as peças Bodas de Sangue (1933) e Yerma (1934).

Finalizada exatamente trinta

dias antes de morrer assassinado por forças do governo espanhol, em 19 de Agosto de 1936, durante a Guerra Civil, "A Casa de Bernarda Alba" foi a última peça teatral de García Lorca. Teve sua primeira montagem apenas em 1945, em Buenos Aires, cidade na qual Lorca passara cinco meses em 1933. A peça só viria a ser encenada na Espanha em 1964.

García Lorca ingressou na faculdade de Direito de Granada em 1914, e cinco anos depois transferiu-se para Madrid, onde fez amizade com artistas como Luis Buñuel e Salvador Dalí e publi-

cou os seus primeiros poemas. Concluído o curso, foi para os Estados Unidos e para Cuba, período dos seus poemas surrealistas, manifestando o seu desprezo pelo modus vivendi norte-americano. Expressou o seu horror com a brutalidade da civilização mecanizada nas chocantes imagens do Poeta em Nova Iorque, publicado em 1940.

Voltando à Espanha, criou um grupo de teatro chamado "La Barraca", que está na génese do grupo português "A Barraca". Não ocultava as suas ideias socialistas e, com fortes tendências homossexuais.

Regressando a "A Casa de Bernarda Alba" pode-se acrescentar que é nesta peça de teatro que Lorca recorre ao simbolismo.

Bernarda Alba, personagem central do texto, é uma matriarca dominadora que mantém as cinco filhas, Angústias, Madalena, Martírio, Amélia e Adela sob vigilância implacável, transformando a casa onde vivem num caos de tensões prestes a explodir a qualquer momento.

Com a morte do seu segundo marido, Bernarda decreta um luto de oito anos, submetendo as suas filhas à reclusão dentro das frias paredes da casa, com as janelas cerradas. Duas das filhas, apaixonadas por um mesmo rapaz, Pepe Romano, iniciam uma disputa cruel e perigosa, para conquistarem o amor do mesmo homem, com consequências trágicas.

A construção central do drama de Lorca foi inspirada numa família que conheceu, onde Frasquita Alba, mãe de quatro filhas, as comandava com mão de ferro, e um homem de nome Pepe de la Romilla, que se teria casado com a filha mais velha de Frasquita, apenas pelo seu dote e que, posteriormente, se teria envolvido com a mais jovem das irmãs. Dessa história real, Lorca apropriou-se da ideia de uma casa sem homens para compor o tema central de "La Casa de Bernarda Alba": o lugar da mulher na sociedade espanhola.

É este drama intenso em três actos que o Teatro

Independente de Loures nos propõe.

A direcção do espectáculo é de Filipe Mateus Lopes e de Luis Paniágua Féteiro, cabendo a interpretação a Ana Raquel Gonçalves, Ana Sofia Cerqueira, Anaísa Carolina Ferreira, Catarina Monteiro Marques, Helena Mourão Guerreiro, Izabela Matias Lemos, Maria Cristina Lomba, Mariana Mateus Lopes e Tânia Mendes Bota.

Mas um espectáculo não se faz só de actores e de Encenadores/Directores. Por detrás do que o público vê, existe uma vastíssima equipa: Carlos Alberto Machado, Lurdes Silva, Clara Paniágua Féteiro, Vanda Borges Antunes e Telmo Alexandre Santos.

Na sinopse enviada, "A Casa de Bernarda Alba" passa-se dentro de "um clima extraordinariamente caracterizado, (...) é a história do drama de um celibato forçado, numa aldeia de Espanha onde os homens escasseiam. Bernarda Alba e suas filhas, enlouquecidas de solidão, tragicamente possuídas de amor por Pepe Romano, são personagens inesquecíveis, tristemente exuberantes no seu desejo frustrado onde a vida é uma luta constante

contra preconceitos e castas." E como nos é dito na folha de sala, foi assim que Bernarda Alba entrou pela casa dentro do Teatro Independente de Loures; "Mas então aconteceu Bernarda... esta personagem entrou na vida do grupo com a sua força abrangente, distribuiu as suas filhas sofridas pelos cantos desta casa, tornou-nos servos como La Poncia e a jovem Criada deixou-nos enlouquecidos, mas com os pés no chão como a avó. Porque a realidade é esta: Bernarda meteu-nos na sua casa e recolheu incessantemente a nossa atenção, sorvendo as nossas acções para a levantar (...). Levantar? Não... Ela já nos rege de modo superior, como Martírio que causa Angústias (...).

Este espectáculo é dedicado "à alma imortal de Carlos Paniágua Féteiro, Actor, Encenador, Amador de Teatro... Fundador, Mestre, Contador de Histórias, Confidente, Amigo, Pai".

Hoje, quando quero colocar o ponto final neste artigo, acabo de receber em lágrimas a notícia da morte do João Ricardo. É aqui e agora que me levanto a bater palmas e a gritar o seu nome: Bravô, João Ricardo! Bravô!!!

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

TEATRO INDEPENDENTE DE LOURES
apresenta

"As vezes parece vir, não sei donde, uma onda de lama para nos perder!"

A Casa de Bernarda Alba
de Federico García Lorca

INTERPRETAÇÃO: ANA RAQUEL GONÇALVES | ANA SÓRIA CERQUEIRA | ANAÍSA CAROLINA FERREIRA | CATARINA MONTEIRO MARQUES
HELENA MOURÃO GUERREIRO | IZABELA MATIAS LEMOS | MARIA CRISTINA LOMBA | MARIANA MATEUS LOPES | TÂNIA MENDES BOTAS
DIRECÇÃO: FILIPE MATEUS LOPES | LUIS PANIÁGUA FÉTEIRO
CENOGRAFIA: CARLOS ALBERTO MACHADO | FILIPE MATEUS LOPES
COSTURERIA: LURDES SILVA | GUARDA-ROUPA: ANA RAQUEL GONÇALVES | CATARINA MONTEIRO MARQUES
OPERAÇÃO DE ILUM. E SOM: FILIPE MATEUS LOPES | LUIS PANIÁGUA FÉTEIRO
CARACTERIZAÇÃO: CLARA PANIÁGUA FÉTEIRO | VANDA BORGES ANTUNES
FOTOGRAFIA E DESIGN GRÁFICO: FILIPE MATEUS LOPES | TELMO ALEXANDRE SANTOS
PRODUÇÃO TL 2017

LRS LOURES
Câmara Municipal

JUNTA DE FREGUESIA DE LOURES

Transportadora Ideal
do Bairro de Alcântara, Lda.

O parceiro ideal
para os seus negócios...

• www.silvestresilva.com •



distribuição



ter um atendimento
24h ao seu serviço

dá que falar

24 horas ao seu serviço, estamos sempre disponíveis para atender a sua chamada, qualquer que seja o assunto relacionado com energia elétrica. Agora já sabe: para falar connosco, basta ligar!

avarias elétricas
800 506 506 (24h, chamada grátis)

leitura do contador
800 507 507 (24h, chamada grátis)

ou tenha sempre à mão a APP
da edp distribuição

APP edp distribuição
descarregue aqui grátis



a sua energia passa por nós

edpdistribuicao.pt



João Alexandre
Músico e Autor

Ninho de Cucos

Noel Gallagher's High Flying Birds

Who built the moon

Noel Gallagher, ícone britânico dos anos 90 dos Oasis e das polémicas intermináveis com os Blur e o seu irmão Liam Gallagher, regressa com o projeto a solo "Who built the moon", acompanhado pelos High Flying Birds para o terceiro álbum.

Nestas duas décadas que separam os Oasis da carreira a solo, já na presente década, Noel assume de vez e vive sem rodeios todas as comparações com os Beatles, a que sempre foi sujeito, mas desta feita pelo seu lado mais experimental e demonstrando uma expansão sónica a todos os títulos de assinalar e saudar.

"Who Built the moon" lançado no passado dia 24 de novembro é a prova dessa abertura de horizontes, começando pelo primeiro single "Holy Mountain" em tonalidades retro, ao estilo David Bowie dos anos 60/70. Noel Gallagher sabe e sempre soube fazer bem canções rock, acontece que ao escolher David Holmes para a produção, Noel escolheu também sair de uma zona de conforto que David Holmes jamais lhe poderia assegurar, pois a especialidade deste é a música eletrónica e as bandas sonoras de filmes. Aliás Holmes é desde há muito um dj irlandês especialista em manipular sin-

tetizadores.

Quando Noel mostrou os temas novos ao produtor não recolheu dele o maior entusiasmo, David Holmes empurrou sempre Noel para novas abordagens criativas, como o recurso a samples, sintetizadores e audição de discos novos e antigos na busca de ideias que o afastassem dos Oasis e dos anteriores álbuns a solo.

"Fort Knox", o tema de abertura de "Who built the moon", é um instrumental exótico com coros afro-beat. "It's a beautiful world", com a participação de Paul Weller, poderia como refere o New Musical Express ser tema dos primórdios dos

Spiritualized mas remisturado pelos Underworld e com incursão pela língua francesa.

Arranjos orquestrais com direito a interlúdios, influência de Holmes no seu trabalho cinematográfico, o blues e os solos de Noel em "Be careful what you wish for", o final poderoso em "The man who built the moon" e "If love is the law" com a presença de Johnny Marr são alguns dos sinais do desprendimento de Noel Gallagher relativamente ao seu som habitual. Desprendimento, não total rutura, pois a estrutura de construção de canção que se reconhece a Noel está lá, só que desta vez vestida de

forma mais colorida e cheia de flashes luminosos.

"Who built the man" é para a generalidade da crítica o melhor trabalho de Noel Gallagher desde "What's the story morning glory" dos Oasis. Eventualmente a busca de uma certa intemporalidade levou Noel Gallagher por estes caminhos. Não sabemos ainda se captará novos públicos, se afastará ou não os fãs mais devotos e antigos, mas em "Who built the man" há matéria para agarrar uns e outros.

Entre fevereiro e maio Noel Gallagher realiza uma tournée com 50 datas pela América e Europa que, para já, não inclui Portugal.

ALEGRIA DEL PRADO

Biografia do Artista

Alegria del Prado é uma dupla artística formada por Octavio Macías Alegría (México) e Ester González del Prado (Espanha). Conheceram-se no México em 2010 e desde então trabalham juntos.

Os seus trabalhos pretendem chamar a atenção e têm sempre uma mensagem para quem passa, e os observa. Eles criam mundos enraizados numa natureza cheia de simbolismo. Geralmente são um apelo à esperança de uma harmonia com o mundo que nos rodeia, com os ciclos infinitos da natureza, defendendo a igualdade de todos os seres vivos.

«O nosso trabalho é uma busca pelo equilíbrio universal como membros de uma sociedade desmembrada pelo bloqueio herdado da vida mecanizada e um desenvolvimento tecnológico, que evolui mais rápido que o ciclo orgânico.

A pintura é a forma como reinterpretemos essa realidade, explorando como reintegrar o homem com outros seres vivos num ambiente harmonioso, completamente aberto ao que os sonhos nos revelam, com a necessidade de nos reinventar constantemente».





Florbela Estêvão
Arqueóloga e museóloga

Paisagens e Patrimónios

O Aqueduto de Santo Antão do Tojal – uma presença notória na paisagem

quo e mais baixo junto a um núcleo urbano, tal fato implica muitas vezes o atravessamento de vales, cujo desnível é vencido através de estruturas em arcaria. Para garantir o escoamento, este tipo de edificação apresenta sempre uma inclinação mínima, para que a água possa correr. Contrariamente, os aquedutos mais modernos podem ser subterrâneos porque o escoamento é conseguido sob pressão, usando para o efeito bombas motorizadas para elevar a coluna de água. Já na antiguidade todas as civilizações construíram aquedutos, como por exemplo a China, a Assíria, a Grécia e Roma.

Ora, o Aqueduto de Santo Antão está relacionado com o Grande Aqueduto das Águas Livres de Lisboa, não só por serem do mesmo período – ambos são construções do séc. XVIII – e partilharem a mesma funcionalidade, mas por possuírem ainda mais um elemento em comum, pois ambos estão ligados à figura do arquiteto italiano Antônio Canevari. Quem foi este Antônio Canevari, responsável não só pelo projeto do Aqueduto de Santo Antão do Tojal, mas igualmente pela conceção da Praça Monumental desta vila? Antônio Canevari, arquiteto conceituado nascido em Roma em 1681, cedo se tornou conhecido por ter recebido, ainda em 1703, um prémio de um concurso de desenho promovido pela notável Academia de São Lucas. Este prestigiado arquiteto chega a Lisboa em 1727 para fazer parte dos trabalhos iniciais que visavam a construção do Aqueduto das Águas Livres, obra diligenciada pelo rei D. João V. Cuidava o monarca, com esta obra públi-



Aqueduto de Santo Antão do Tojal

ca de grande imponência, não só reforçar o seu poder simbólico de rei absoluto, como contribuir para a resolução de um problema sério da cidade de Lisboa em aceleração expansão urbana: o abastecimento de água à população. O nosso italiano colaborou na primeira fase deste projeto, mas cedo abandonou a equipa, continuando a desenvolver outras obras promovidas pelo rei ou por outros grandes dignatários da nobreza portuguesa ou ainda por representantes de altos cargos eclesiásticos. Com efeito, este arquiteto italiano esteve em Portugal apenas quatro anos, e durante a sua estadia executou várias obras, muitas infelizmente destruídas com o grande Terramoto de 1755. Apesar deste desaire, ainda podemos observar um dos seus feitos arquitetónicos, a Torre da Universidade de Coimbra. Essa Torre da Universidade, também conhecida como a esbelta Cabra, foi construída entre 1728 e 1733, e é um dos poucos exemplares que subsistiu da

obra de Canevari.

O Aqueduto de Santo Antão do Tojal, outra das obras do italiano, foi edificado em 1728 a pedido do primeiro patriarca de Lisboa, D. Tomás de Almeida, patrocinador da obra. Esta é, sem qualquer dúvida, um exemplar importante da arquitetura civil barroca, não sendo de estranhar que incorpore um conjunto de outros edifícios também já classificados pelo Estado português: a Praça Monumental de Santo Antão do Tojal, espaço urbano que engloba o Palácio da Mitra, a Fonte Palácio, a Igreja Matriz, dois chafarizes, o extraordinário portão de entrada e toda a área murada da antiga Quinta do Patriarca. Neste contexto, o aqueduto está agregado a toda uma vasta área urbana classificada como Imóvel de Interesse Público desde 1940, a qual em 2012 passou a ser designada como Monumento de Interesse Público.

O Aqueduto de Santo Antão do Tojal tem cerca de dois quilómetros de comprimento, com uma parte subterrâ-

nea próxima da sua nascente em Pintéus, e um troço a descoberto apresentando arcos simples assentes em grossos pilares. A construção visava principalmente alimentar a magnífica Fonte Palácio, a qual, como já foi referido, era a peça arquitetónica central da praça então projetada; mas também fornecer água à Quinta do Patriarca e à população de Santo Antão do Tojal. Associados ao aqueduto foram construídos, na mesma época, dois chafarizes destinados ao abastecimento da população, sendo o mais extraordinário o Chafariz dos Arcos, por estar localizado próximo do aqueduto, junto à estrada nacional 115. Ao longo do tempo o aqueduto foi objeto de várias intervenções, as primeiras em 1960 e 1978. Mas foi somente em 1991 que foi alvo de um restauro de maior envergadura, liderado por uma equipa técnica da então Direção Geral dos Edifícios e Monumentos Nacionais, numa operação faseada, entre 1992 e 2000. De qualquer maneira, e apesar do restauro, continua interrompido (isto é, destruído) em alguns troços, e também se perdeu a sua ligação à nascente. Mas, e apesar disso, para além da sua valia arquitetónica, não podemos esquecer o seu contexto histórico, que nos remete para D. João V e suas passagens pela quinta de D. Tomás de Almeida (apelidado na época como “um grande e magnífico senhor”), nomeadamente para a bênção dos sinos durante o transporte destes para a Real Obra de Mafra. Enfim, este monumento e o conjunto em que se integra são, sem dúvida alguma, valiosos elementos, que qualificam o nosso território de Loures.



CA Crédito Agrícola
Loures, Sintra e Litoral

O Banco do Concelho
LOURES - ODIVELAS - AMADORA
SINTRA - CASCAIS - OEIRAS



«Ninguém
vence
sozinho.
É impossível»

Fernando Fernandes, ex-munícipe de Loures, é uma, senão a maior, referência nacional no kickboxing. O pretexto para esta conversa foi o livro, "Ser Campeão no ringue como na vida".

PEDRO SANTOS PEREIRA

Não teve uma infância fácil. Até que ponto é que isso foi determinante no seu futuro? A minha infância foi diferente. A minha mãe trabalhava quando era miúdo e ia para casa de uma ama. Não havia infantários como há hoje. Entre os 6 e os 13 anos, nas férias de verão, para não ficar sozinho na rua, ia para a terra dos meus pais. Lidei com a natureza, os animais. Os meus avós tinham pequenas hortas e o meu avô era lenhador, cortava pinheiros. Foi uma infância com os meus avós em que os meus pais iam visitar-me muito de vez em quando e, aí, criei uma distância motivada pela ausência. Senti imensa falta deles. Entre os 14 e os 19 anos trabalhei com o meu pai no mercado 24 de Julho, mercado abastecedor de restaurantes e mercearias. O meu pai deu-me sentido de responsabilidade, aprendi a parte comercial e a lidar com as pessoas. Foi uma infância diferente.

Terminou agora o 12º ano, porquê?

Não queria ir para a universi-

dade, mas tinha como objetivo fazer o 12º ano e consegui fazê-lo só aos 50 anos. Tinha três coisas para fazer: trabalhar para o meu pai, treinar e estudar. Apenas durante um ano consegui gerir as três coisas. Apesar de se ter destacado no kickboxing, a sua primeira modalidade foi o atletismo e depois o karaté.

O atletismo foi aos onze anos no centro de atletismo de Campolide, onde pratiquei durante dois anos. Depois veio o karaté, mas não era aquilo que eu gostava.

O momento em que decide que o karaté não é algo que o preenche e decide avançar para outra arte marcial, é no momento em que vê o filme "A Force of One" com Chuck Norris.

Esse filme marcou-me muito. Aquela espetacularidade de defesa pessoal, o filme em si, o ringue. Eu olhei e pensei. Este vai ser o meu desporto.

Na altura a informação era pouca. As pessoas trabalhavam de forma empírica. Eu tive a sorte de ter o mestre Carlos Pais, uma pessoa, para

a época, muito avançada porque ele mandava vir vídeos dos Estados Unidos, preocupava-se com a metodologia de treino, com a parte técnica. Tudo o que há hoje eu já o fazia há muitos anos. Os princípios estavam lá, porque na altura havia quatro, cinco escolas em Lisboa. Treinavam sem metodologias de treino, não havia o saber que há hoje. Os atletas agora viajam muito, há muitas oportunidades de saída, há muita experiência, muito mais informação

Já falou em Carlos Pais mas há outra referência, Francisco Ferraz.

Aos 18 anos ia correr para Monsanto, fazer os meus exercícios. Um dia disse-me que, com trabalho e dedicação, ia ter sucesso. Ouvei aquelas palavras e fiquei um pouco surpreendido. Um jovem como eu tinha imensas dúvidas, tinha dificuldades a nível espiritual, do conhecimento. Hoje, a forma como eu penso ainda se mantém. Tenho o espírito positivo, de querer ultrapassar os obstáculos.

Baseado no Yoga?

Baseado no yoga e na filosofia oriental. São ideias milenares que se mantêm ao longo dos anos, são eternas, vêm do passado, estão no presente e surgirão no futuro e isso foi muito importante para mim.

Independentemente da qualidade técnica, física e psíquica, na verdade sempre foi um atleta que levou a sério o treino e se autodisciplinou. Nunca desistiu dos objetivos e forçou-se sempre a chegar lá.

Quando entro num projeto sou muito determinado, algo que é inato em mim. "Eu vou ser campeão disto", disse a um colega meu, e acabei mesmo por ser. Fui o primeiro campeão da Europa em Portugal, em 1990, tendo o auge da minha carreira entre 1990 e 1994. São quatro anos com muita determinação e afinco para atingir o objetivo de ser campeão do mundo.

É óbvio que o facto de ter sido campeão da Europa e do Mundo ajuda a publicitar, mas hoje, onde existe mais informação, não há um nome de referência como existiu o de Fernando Fernandes, a que se deve isso?

O facto de estar no Sporting ainda me ajuda. Há uma simbiose importante, porque mantém o espírito de campeão. Sou campeão porque me dediquei, mas houve outros atletas que também o foram, possivelmente até melhores que eu, mas uma coisa que é muito importante é a ética e o respeito, algo que mantive sempre.

Um campeão não é um produto individual, mas a soma de muitas pessoas. Sente isso?

Eu posso cair mas sinto-me em pé. Ao longo da vida sempre tive a consciência que tinha de escolher as pessoas certas e tive a sorte de as atrair para me acompanharem, porque ninguém vence sozinho, é impossível.

Um campeão é o que vence os obstáculos e em cima do ringue é mais fácil. O caminho para chegar lá e manter é que é difícil.

As artes marciais são conotadas com violência. No entanto, a filosofia oriental, de onde provêm estas artes, tenta unir corpo e alma, o respeito pelo adversário e uma descoberta individual. Não é um paradoxo? Desde miúdo que eu pratico e transmito os meus conhecimentos a quem realmente está interessado. As artes marciais são benéficas, com princípios, o que não quer dizer que não existam pessoas que as utilizem para outros fins, desacreditando-as.

Começou a fazer desporto para ganhar confiança e autoestima. Mais tarde veio a descobrir que a autoestima é mental e não física.

Para se vencer, primeiro pensa-se. O que acontece é que a confiança parte de acreditarmos em nós mesmos, para desenvolvermos o nosso interior. As artes marciais ajudam a ganhar autoestima para ultrapassarmos determinados obstáculos. Tudo uma atitude mental. Pensamos antes de acontecer.

Quando alguém luta muito para chegar a um objetivo e, em 1994, e é campeão do Mundo, o que sente?

Ainda hoje tenho as imagens mentais desses momentos. Foi uma alegria estrondosa. Foi na nave de Alvalade, um sítio marcante. Um sentimento que não dá para explicar.

Viveu no concelho de Loures, durante pouco mais de 10 anos, ainda mantém ligação?

Sim, costumo visitar os meus cunhados que estão a viver nas torres da Bela Vista, onde cheguei a morar.

Que recordações tem do Concelho?

Muitas e boas. Dei aulas no Clube de Santo António dos Cavaleiros durante três anos. Com o apoio da Câmara de Loures e da Junta de Freguesia de Santo António dos Cavaleiros, organizámos uma tarde inteira de combates de demonstração, num ringue ao ar livre. Uma experiência que me pediram para repetir. Infelizmente não houve oportunidade, porque entretanto recebi o convite do Sporting. Além disso, fiz três combates no Pavilhão Paz e Amizade e assisti a um outro, entre o Paulo Amorim e um atleta holandês, com o pavilhão a abarrotar, o que foi marcante para querer avançar na modalidade.

Entretanto deu formação em algumas escolas. Continua aberto a fazer essas demonstrações?

Sim, claro que continuo.

Tem alguma mensagem para as pessoas que queiram enveredar por esta modalidade?

A modalidade vai ao encontro das necessidades de cada um e pode ser praticada por qualquer pessoa. Há uma grande quantidade de mulheres e crianças a treinar, por ser um desporto muito completo a nível físico e psicológico. Tem o contacto que deve ter a nível competitivo, há uma série de componentes que fazem com que o contacto seja menor, quando o objetivo não é a competição.



FESTAS, FESTAS MUITO FELIZES



Promoção
Válida de
04-12 a
27-01-2018

Preços com IVA
incluído

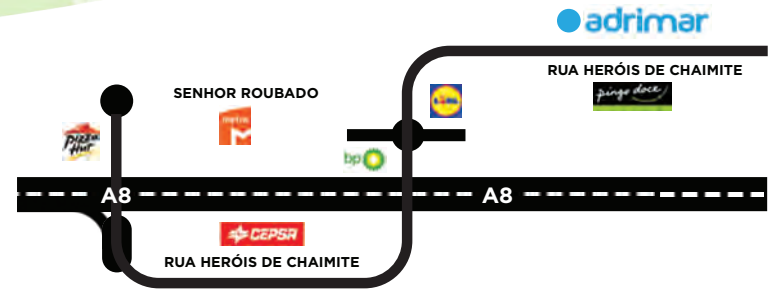
adrimar

Aceitamos:



<p>14€⁹⁹ KG PL</p> <p>46A</p> <p>LOMBO BACALHAU DEMO.VIP GOURMET S/ESPINHAS (200/400 GRS)</p>	<p>6€⁹⁹ KG PL</p> <p>822</p> <p>PESCADA DO CABO DE ANZOL Nº 5 (1800 UP) BORDO</p>	<p>39€⁹⁹ PAC 2 KGS PL</p> <p>131P</p> <p>CAMARÃO COZIDO Nº0 (20/30) A VAPOR PAC 2 KGS PL</p>	<p>4€⁹⁹ KG PL</p> <p>960</p> <p>CARAS DE BACALHAU DEMOLHADAS HIG.</p>	<p>10€⁹⁹ PAC PL</p> <p>G4556</p> <p>CAMARÃO BLACK TIGER (16/20) PAC 1 KG PL</p>
<p>68€⁹⁹ PAC 2 KGS PL</p> <p>130</p> <p>CAMARÃO SELVAGEM (10/20) MOÇAMBIQUE PAC 2 KGS</p>	<p>14€⁹⁹ KG PL</p> <p>47</p> <p>LOMBOS DE BACALHAU DA ISLÂNDIA PONTO SAL (300/500GRS) S/ESPINHAS</p>	<p>16€⁹⁹ KG PL</p> <p>887</p> <p>LOMBOS DE TAMBORIL ÁFRICA SUL (XL) (+1 KG)</p>	<p>13€⁹⁹ KG PL</p> <p>651</p> <p>POLVO LIMPO MARROCOS (+4KGS)</p>	<p>44€⁹⁹ PAC 2 KGS PL</p> <p>123</p> <p>CAMARÃO SELVAGEM (30/40) MOÇAMBIQUE PAC 2 KGS</p>
<p>9€⁹⁹ PAC PLE</p> <p>346P</p> <p>GAMBA COZIDA ALGARVIA PAC 400 GRS PLE</p>	<p>32€⁹⁹ PAC PL</p> <p>313C</p> <p>CAMARÃO DA COSTA COZIDO Nº 3 (ESPINHO) PAC 1 KG PL</p>	<p>11€⁹⁹ KG PL</p> <p>168A</p> <p>SUPER LOMBOS BACALHAU DEMO.(+400 GRS) GOURMET EXTRA</p>	<p>4€⁷⁹ PAC PLE</p> <p>236</p> <p>PREPARADO DE MARISCO PREMIUM PAC 800 GRS PL/700 GRS PLE</p>	<p>54€⁹⁹ KG PL</p> <p>144</p> <p>CAMARÃO TIGRE JUMBO SELVAGEM YO MOÇAMBIQUE (U6)</p>
<p>9€⁹⁹ PAC PL</p> <p>1955</p> <p>LINGUAS DE BACALHAU PONTO SAL ISLÂNDIA PAC 500 GRS</p>	<p>19€⁹⁹ KG PL</p> <p>590</p> <p>POLVO LIMPO DE MARROCOS (+6 KGS)</p>	<p>29€⁹⁹ PAC 2 KGS PL</p> <p>342</p> <p>CAMARÃO SELVAGEM (40/60) MADAGASCAR PAC 2 KGS</p>	<p>6€⁹⁹ PAC PL</p> <p>153</p> <p>MIGAS BACALHAU DEMO. PREMIUM PAC 1 KG PL/800 GRS PLE</p>	<p>59€⁹⁹ KG PL</p> <p>129E</p> <p>CAMARÃO TIGRE GIGANTE (2/4) SELVAGEM MOÇAMBIQUE</p>

Rua Heróis de Chaimite nº 16 e 16 A R/c - 2675-374 Odivelas
 (Junto dos CTT, a 50m do Pingo Doce, Lidl e da BP da Póvoa Stº Adrião)
 Coordenadas GPS: Lat 38.794560N | Long 9.169254W
 Telf.: +351 21 938 43 26 - 21 571 16 73 Tlm.: +351 93 251 43 16 Fax: +351 21 938 60 96
 E-mail: adrimar.congelados@hotmail.com Adrimar Ultracongelados 2015
 De 2ª a 6ª Feira: 09H00 às 19H30 - Sábado 09H00 às 18H30 (Encerramos aos Domingos e Feriados)



adrimar



Patrícia Duarte e Silva
Psicóloga Clínica

À beira de um ataque de nervos?

Enquanto pais, quais são as situações em que é mais difícil manter o controlo do vosso comportamento/emoções?

Enumere para si, quais são as características da situação em causa, quem são as pessoas envolvidas e qual é a forma habitual de descontrolo.

Tente compreender com base nestes três factores, as razões pelas quais se descontrola, e em que momento da situação se torna mais difícil manter o auto-controlo.

Os sentimentos mais comuns após momentos de descontro-

lo são a culpa, o arrependimento, a ansiedade e a impossibilidade de se fazer cumprir certos castigos que se verbalizaram no momento do descontrolo.

Quais os efeitos do descontrolo dos adultos nas crianças?

Recorde os comportamentos típicos do seu filho quando este se descontrola, e pense até que ponto coincidem com o do pai ou da mãe.

Será que o seu filho está a reproduzir/modelar o descontrolo dos pais?

Auto-controlo

O que é o auto-controlo? É a capacidade de nos controlarmos em situações de conflito/desacordo/tensão, de maneira a pensar antes de agir ou de falar.

Alguns exemplos de técnicas de auto-controlo:

- Tente perceber em si os sinais de descontrolo;
- Use mensagens como “eu sinto-me...”, nas quais exprime o que sente;
- Evite pensamentos extremos ou definitivos, de maneira a evitar afirmações/acções rela-

tivamente às quais se possa vir a arrepender.

Uma vez na situação de descontrolo, experimente algumas estratégias para se acalmar:

- Respire fundo;
- Conte até 10 (ou até 1000!) em silêncio, enquanto pensa no que vai dizer a seguir;
- Saia por momentos de perto do/a seu/sua filho/a, e partilhe com ele/a esta necessidade de se acalmar;
- Peça ao outro progenitor que, se possível, o/a substitua na situação;
- Evite entrar em lutas de poder (ver quem ganha ou

quem perde);

- Tente pensar num castigo (se for necessário) que seja exequível e viável no quotidiano da família;
- Desculpe-se mais tarde, por se ter descontrolado.

Os sentimentos de zanga/irritação são importantes e necessários. O que efectivamente fazemos para lidar com esses sentimentos é que poderá não ser o mais adequado ou benéfico para nós e para as pessoas com quem nos relacionamos. O descontrolo deve ser a excepção, nunca a regra.

Luta pela manutenção

FRANCISCO ROCHA

2ª Divisão Nacional de Futsal - Série E

AMSAC

Com 12 pontos conquistados em 9 jornadas, a AMSAC ocupa a sétima posição da sua série. Neste último mês, a equipa subiu de rendimento e conseguiu tantos pontos em três jogos como havia conseguido nos seis anteriores. O balanço deste mês foram duas vitórias sobre o Marítimo e a Mendiga e uma derrota frente ao Vila Verde. A equipa de Santo António dos Cavaleiros recebe na próxima jornada o Olho Marinho que atualmente ocupa o quarto lugar da tabela classificativa. Com ainda nove jogos por disputar, a AMSAC, necessita de garantir o máximo de pontos possíveis para garantir o apuramento direto para o play-off de promoção à Liga Sport Zone. Caso não seja possível esse apuramen-

to, necessitam de vencer mais jogos porque na segunda fase, as equipas ficam com metade dos pontos da primeira fase e uma boa primeira metade de época é fundamental para que depois seja possível a manutenção.

AM Portela

A formação da Portela também está a melhorar a sua qualidade exibicional, o que lhe está a permitir garantir pontos importantes rumo à manutenção na 2ª Divisão. A Portela em três jogos conseguiu mais pontos do que aqueles que havia conseguido em seis jogos anteriores. Neste mês de novembro, a Portela venceu o Elétrico e empatou com o Marítimo e com o Vila Verde, o que lhes permitiu ascender ao oitavo lugar da classificação. Na próxima jornada, a Portela recebe o Mendiga que tem zero pontos até então. É

indispensável uma vitória nesta partida para que seja possível ultrapassar o MTBA, caso estes não ganhem. O apuramento para a fase de promoção ainda se afigura como possível, apesar de estarem a dez pontos do segundo classificado, sendo que só os cinco melhores segundos lugares de todas as séries ascendem à fase de apuramento com vista à subida de divisão.

Em busca da subida

Albogas

O Albogas ocupa a oitava posição da tabela classificativa com dezasseis pontos, após neste fim de semana ter sido derrotado fora de casa pelo Vialonga por 3-2. Este último mês de novembro, registaram duas derrotas contra o Académico Clube Ciências e Vialonga e ven-

ceram os Corvos e o Santo António, o que levou a que tivessem descido uns lugares na classificação.

O oitavo lugar, que atualmente ocupam, permite-lhes passar à fase de apuramento de campeão na próxima ronda, em que são admitidos os oito primeiros classificados. A vantagem de quatro pontos sobre o nono classificado JOMA pode ser importante numa altura em que faltam seis jogos para terminar a primeira fase. Na próxima jornada, o Albogas recebe a Manjoeira que ocupa a quinta posição da tabela classificativa.

Manjoeira

A Manjoeira ocupa a quinta posição da tabela classificativa e ocupa uma posição estável com o intuito de ficar nos oito primeiros classificados da tabela classificativa. Neste último mês de

novembro, em quatro encontros possíveis, apenas registaram uma derrota contra o Fonecas e Calçada e três vitórias sobre o Liberdade, Milharado e neste último fim de semana contra a JOMA.

Na próxima jornada, a Manjoeira joga o dérbi contra o Albogas num jogo que é fundamental para as duas equipas, uma para reforçar a presença no apuramento de campeão, Manjoeira, e outra para cimentar o oitavo posto, Albogas. A Manjoeira pretende o apuramento para a próxima fase e assume-se como uma das principais candidatas à subida de divisão.



Sacavenense-Loures

Há derby esta semana

FRANCISCO ROCHA

O Sacavenense recebe o GS Loures este fim de semana, num derby de grande importância, para perceber quem terá verdadeiras possibilidades de lutar pela subida à II Liga.

Campeonato de Portugal –
Série D

Sacavenense

Com 17 pontos conquistados em 11 jogos, o Sacavenense ocupa a quarta posição da tabela classificativa na série E do Campeonato de Portugal. Neste último mês, registaram duas vitórias, uma frente ao Guadalupe e Sintrense e uma derrota pela margem mínima, em casa, frente ao Coruchense. A formação está a cinco pontos do segundo classificado. Caso fique em segundo lugar e seja dos melhores três segundos lugares, a equipa apurar-se-á para o play-off de promoção. Na próxima

jornada, o Sacavenense recebe o Loures. As duas equipas têm os mesmos pontos.

GS Loures

Com 17 pontos conquistados em 11 jogos, o Loures ocupa a quinta posição da tabela classificativa. Em três jogos neste mês de novembro, a equipa registou um empate, uma derrota e uma vitória.

Um empate frente ao 1º Dezembro, derrota contra o Sintrense e vitória sobre as Caldas. O seu sexto posto permite que esteja igualmente pontual com o quarto classificado e com o quinto. Esta situação pode-se alterar, uma vez que o Loures defronta o Sacavenense, atual quarto classificado, no primeiro fim de semana de dezembro. Com dezanove jogos ainda por jogar, o balanço tem sido positivo para a equipa do Loures.



CLASSIFICAÇÃO GERAL CAMPEONATO DE PORTUGAL SÉRIE D																	
P	Equipa	Jogos	Resultados						Golos				Pontos				
			V	%	E	%	D	%	GM	Média	GS	Média	Dif	Pontos	Média	%	
1	Mafra	11	8	73%	2	18%	1	9%	18	1,64	7	0,64	11	26	2,36	79%	
2	Vilafranquense	11	6	55%	4	36%	1	9%	19	1,73	9	0,82	10	22	2,00	67%	
3	Praiense	11	6	55%	1	9%	4	36%	15	1,36	14	1,27	1	19	1,73	58%	
4	Sacavenense	11	5	45%	2	18%	4	36%	14	1,27	8	0,73	6	17	1,55	52%	
5	GS Loures	11	4	36%	5	45%	2	18%	11	1,00	8	0,73	3	17	1,55	52%	
6	Sintrense	11	5	45%	2	18%	4	36%	15	1,36	17	1,55	-2	17	1,55	52%	
7	Torreense	11	4	36%	4	36%	3	27%	16	1,45	14	1,27	2	16	1,45	48%	
8	1º Dezembro	11	4	36%	3	27%	4	36%	15	1,36	13	1,18	2	15	1,36	45%	
9	Caldas	11	4	36%	3	27%	4	36%	15	1,36	14	1,27	1	15	1,36	45%	
10	Alcanenense	11	5	45%	0	0%	6	55%	16	1,45	16	1,45	0	15	1,36	45%	
11	Coruchense	11	4	36%	3	27%	4	36%	13	1,18	14	1,27	-1	15	1,36	45%	
12	Fátima	11	3	27%	3	27%	5	45%	19	1,73	19	1,73	0	12	1,09	36%	
13	Elétrico	11	2	18%	4	36%	5	45%	10	0,91	14	1,27	-4	10	0,91	30%	
14	Pêro Pinheiro	11	2	18%	3	27%	6	55%	6	0,55	15	1,36	-9	9	0,82	27%	
15	Lusitânia dos Açores	11	2	18%	3	27%	6	55%	7	0,64	17	1,55	-10	9	0,82	27%	
16	Guadalupe	11	2	18%	2	18%	7	64%	8	0,73	18	1,64	-10	8	0,73	24%	
Total			88	66	75%	22	25%	66	75%	217	2,47	217	2,47	0	-	-	-

Judo de Casainhos apela a mais patrocinadores

DENIZIO BOAVENTURA

O Centro de Formação de Judo de Casainhos, em Fanhões, pretende no futuro vencer as barreiras geográficas e apela a mais patrocinadores para criar melhores condições competitivas.

O Centro de Formação de Judo de Casainhos (CFJC) tem sido nos últimos anos um dos principais centros de formação desta modalidade, no concelho de Loures. A prática desta arte marcial na Sociedade Recreativa de Casainhos foi impulsionada no início dos anos 2000, por altura dos Jogos Olímpicos de Sidney, quando o ex-judoca português Nuno Delgado conquistou a primeira medalha olímpica para o judo português. Impressionados pelo feito e pela magia olímpica, conforme conta ao NL Paulo Pires, diretor desportivo do Judo de Casainhos, a Câmara Municipal de Loures lançou o repto a vários mestres do judo, de forma a alavancar esta modalidade no concelho de Loures.

Desde então, o gosto pela modalidade fez superar desafios, e nem a luta contra as adversidades inibiu a paixão dos judocas e a determinação dos dirigentes do CFJC.

Prova disso é que, segundo o Diretor Desportivo do Judo de Casainhos, “foram sendo investidos tempo e paixão na prática do Judo em Casainhos onde temos conseguido todas as épocas um excelente grupo de Judocas”, apesar da limitação da “visibilidade da coletividade e da modalidade”, que a freguesia coloca.

Nas fileiras do CFJC estão atualmente quatro treinadores. Nos últimos anos, o Centro tem participado em inúmeros torneios, estando presente nos campeonatos nacionais de Judo de juvenis e Cadetes. Os resultados, para Paulo Pires, estão à vista de todos, com as conquistas de “uma Vice-Campeã Nacional de Cadetes, uma Vice-Campeã Nacional de Juniores e uma Vice-Campeã Nacional de Juvenis mais recentemente em 2016”.

No que toca a projetos futuros, o diretor desportivo acrescenta que vão desde a “Liga Saloia”, que engloba vários

outros Judo Clubes da Região Norte de Lisboa e da Região Oeste e que inicia em 2018, passando por parcerias com outros clubes como o Judo Clube de Odivelas, pelo investimento em condições de treino e aumento das deslocações pelo país, pela inscrição de judocas em estágios de judo, pela realização de sessões de demonstração de judo em escolas do concelho e por uma forte comunicação na página do Facebook, tudo para ultrapassar a barreira geográfica da freguesia e aumentar a competitividade dos atletas.

No entanto, os recursos para a concretização de algumas iniciativas são escassos. Por isso, Paulo Pires desafia mais patrocinadores a aliarem-se ao Judo de Casainhos, de modo a criarem “melhores condições, tanto a nível de equipamentos como de transportes para as deslocações”.

RESTAURANTE E DISTRIBUIÇÃO DE PRODUTOS REGIONAIS

NA ANALOR

COM A GERÊNCIA DE LUÍSA GOMES PACHECO

ABERTO AO PÚBLICO EM GERAL

ENCHIDOS CASEIROS E REGIONAIS - VINHOS - PRESUNTOS

PRATOS: COZIDO À PORTUGUESA • CABRITO ASSADO • LEITÃO DA BAIRRADA
E MENU SEMANAL

RUA SPORT SACAVENENSE Nº16 • 219412339 • 961522108

• QUINTA DO PATRIMÓNIO •

Temperaturas mais baixas, cuidados redobrados

O Instituto Português do Mar e Atmosfera tem descrito fenómenos meteorológicos progressivamente mais extremos nos meses de verão e inverno. São observadas temperaturas mais elevadas durante o verão (junho - setembro) e mais diminutas nos meses de inverno (dezembro - fevereiro). Essas alterações extremas de temperaturas estão associadas a aumentos de admissões hospitalares devido a quadros patológicos associados aos fenómenos climatéricos. Nos meses de inverno, ocorre aumento do número de consultas e admissões nos serviços de urgência hospitalar devido a doenças respiratórias e descompensação de doenças crónicas, nomeadamente doenças cardiovasculares e diabetes. Nesse período verifica-se simultaneamente o aumento de incidência do vírus da gripe sazonal, com uma relação direta com o aumento da utilização dos cuidados de saúde e implicações na saúde das populações. As patologias referidas afetam especialmente as populações de risco, nomeadamente, idosos, crianças e pessoas com doenças crónicas. Neste contexto, a Direção Geral de Saúde promove, desde 2004, a implementação de planos de contingência, de forma a minimizar os efeitos das temperaturas extremas nas populações, especialmente nos grupos de risco. Entre 1 de outubro e 30 de abril, encontra-se em vigor o Módulo de Inverno do Plano de Contingência de Temperaturas Extremas Adversas.

Durante o período de baixas temperaturas, cada indivíduo deve assegurar: a climatiza-

ção do interior da sua casa de forma a manter temperaturas entre os 18 - 21°C, dando primazia à sala e ao quarto; ventilar adequadamente a casa se utilizar lareiras, braseiros ou salamandras, procurando prevenir acumulação e intoxicações por monóxido de carbono; não recorrer à utilização de fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão como medida de aquecimento, de forma a prevenir intoxicações por monóxido de carbono; evitar dormir muito perto da fonte de calor; apagar ou desligar os sistemas de aquecimento antes de se ir deitar; vigiar corretamente a utilização de botijas de água quente, de forma a prevenir queimaduras; manter a pele hidratada, sobretudo das mãos, pés, rosto e lábios, ingerindo maior quantidade de água e aplicando produtos hidratantes; utilizar várias camadas de roupa, em vez de uma única mais grossa e evitar utilização de roupa demasiado justa; proteger as extremidades do corpo com recurso a luvas, cachecol e gorro; utilizar calçado adequado e evitar andar descalço.

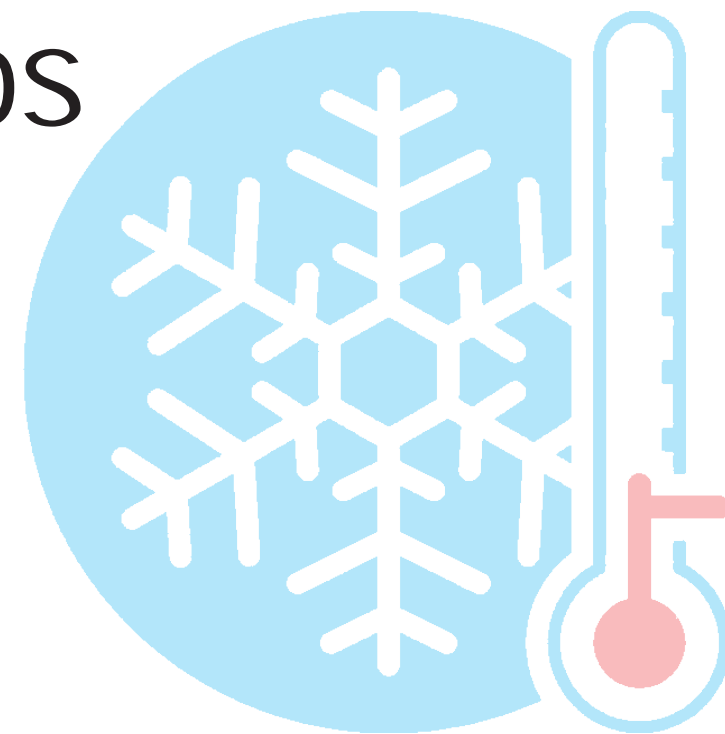
No plano alimentar: deve-se fazer refeições mais frequentes; dar preferência a consumo de alimentos como sopas e bebidas quentes; aumentar o consumo de alimentos hortícolas e frutas; evitar alimentos fritos e com muita gordura ou açucarados; evitar bebidas alcoólicas, que promovem a perda de calor e arrefecimento corporal.

Em relação a atividade física: deve manter a prática habitual de exercício físico; evitar a prática de exercício ao ar livre caso ocorram situações de frio

intenso; proteger-se com roupa adequada se existir necessidade de trabalho ao ar livre; fazer pequenos exercícios com as mãos, pés, braços e pernas para evitar o arrefecimento corporal; evitar caminhar sobre gelo devido ao risco de quedas; procurar manter-se seco e evitar manter roupa transpirada; beber água antes, durante e após a atividade física de forma a prevenir desidratação.

No contexto das baixas temperaturas, é muito importante a prevenção de doenças respiratórias. Dado a existência de uma sobreposição entre os períodos de baixa temperatura e o aumento do número de casos de gripe, uma estratégia fundamental na sua prevenção é a vacinação contra a gripe sazonal que se encontra disponível nas unidades de saúde, sendo fortemente recomendada no caso de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos e pessoas que, independentemente da idade, possuam doenças crónicas. Ainda nesse âmbito, a vacinação contra o *Streptococcus Pneumoniae* também consiste numa importante medida de prevenção de pneumonias provocadas por esta bactéria, possuindo particular importância nas pessoas que possuam doenças crónicas.

No caso de apresentar sintomas como tosse e espirros, uma das medidas de prevenção de contágio de agentes respiratórios passa pelos cuidados de etiqueta respiratória, definida como um conjunto de medidas que visam a contenção de secreções respiratórias, minimizando a probabilidade de transmissão de doen-



ças infecciosas respiratórias. As medidas de etiqueta respiratória englobam o cobrir a boca e o nariz ao espirrar ou tossir, utilizando um toalhete de uso único para conter as secreções respiratórias; em alternativa ao toalhete, pode-se tossir ou espirrar para o braço/manga; e evitar tocar nos olhos, boca ou nariz. É muito importante uma correta higienização das mãos, realizada várias vezes por dia e sempre que se espirre ou tussa, procurando prevenir a transmissão de doenças respiratórias.

O Agrupamento de Centros de Saúde de Loures-Odivelas dispõe de serviços de atendimento complementar na Póvoa de Santo Adrião e em Moscavide, que funcionam nos dias úteis entre as 18h e as 22h e ao fim de semana entre as 10h e as 20h. Cada unidade de saúde dispõe de um período de consulta aberta, onde o utente poderá ser observado em situação de

doença aguda. Para mais informações, deve consultar o seu centro de saúde para saber da disponibilidade e horários das consultas abertas. Em caso de doença, deve como primeira alternativa entrar em contacto com a linha telefónica SNS24 (808 24 24 24), que lhe dará as primeiras orientações clínicas e fará o encaminhamento ao Serviço de saúde mais adequado à sua situação.

Manuel Bragança Pereira - Médico Interno de Saúde Pública na Unidade de Saúde Pública do ACES Loures-Odivelas

Luciana Bastos - Autoridade em Saúde e Especialista em Saúde Pública na Unidade de Saúde Pública do ACES Loures-Odivelas

Cátia Rodrigues - Técnica de Saúde Ambiental na Unidade de Saúde Pública do ACES Loures-Odivelas

horizonte
fm 92.8

www.horizontefm.pt | Emissão Online

O SEU ANIMAL É A NOSSA PAIXÃO!

PERIGOS DAS ÉPOCAS FESTIVAS DE FINAL DE ANO

O mês de dezembro é marcado por vários momentos festivos repletos de alegria e convívio. No entanto, esta época festiva para os donos, esconde enormes perigos para os seus animais!

ALIMENTAÇÃO

Simples distrações durante uma conversa entre amigos podem levar a que a belíssima perna de peru, a fatia de bolo de chocolate ou mesmo a taça de vinho desapareçam e façam com que o seu animal passe a noite de Natal ou de Ano Novo nas urgências.

Alimentos demasiados gordos e temperados podem provocar problemas gastrointestinais, principalmente, animais que não estejam habituados a

este tipo de alimentação. As bebidas alcoólicas também devem ser excluídas do cardápio deles.

Ossos, especialmente de aves, espinhas de bacalhau, podem provocar perfurações ao nível do estômago e/ou intestino. Os ossos de vaca, apesar de não lascarem com tanta facilidade como os de ave, poderão formar uma espécie de cimento no intestino, provocando obstipação. Estas situações constituem uma emergência médica sob recurso a cirurgia!

O chocolate, as passas de uva e de ameixa, as nozes, alimentos típicos das comemorações da época são venenosos para os nossos amigos. Vômitos, diarreia, letargia, perda de apetite, problemas renais e hepáticos, coma e morte podem surgir em resultado do consumo destes alimentos.

DECORAÇÃO

O azevinho deve ser colocado em lugares inacessíveis pelos mesmos, pois as bagas deste são altamente tóxicas para eles.

CORPOS ESTRANHOS

A árvore de Natal constitui um enorme brinquedo para os

patudos. Principalmente, para os mais jovens! Nem sempre a árvore de Natal chega inteira no dia 25 de dezembro.

As bolas, as fitas da árvore e dos presentes podem passar de brinquedos a autênticos problemas quando ingeridos. Mais uma vez, uma emergência médica!

A picada dos pinheiros naturais nos focinhos e olhos são mais um motivo de alerta para os donos!

LUZES DE NATAL

A nostalgia trazida pelas luzes piscantes da árvore, pode ser motivo de mordedura pelo seu animal, correndo o risco de ser eletrocutado, ficar com quei-

maduras no focinho e língua, além de alterações neurológicas ou metabólicas mais graves.

FOGO DE ARTIFÍCIO

Motivo de festa para alguns, motivo de ansiedade e stress para outros. Muitos animais desencadeiam fobias em relação ao ruído. Fugas, atropelamentos, lutas e convulsões podem ser algumas consequências do mesmo. É importante acomodá-los em locais já conhecidos, calmos onde eles se possam sentir seguros e livres de correntes e coleiras. Em casos mais delicados, como animais com história de epilepsia, peça aconselhamento médico.



S. FRANCISCO
DE ASSIS
GRUPO VETERINÁRIO

ATENDIMENTO
24H/DIA

☎ 219 887 202

E-mail geral@hvsfa.com
Site www.hvsfa.com



CLIENTE AMIGO

AGRADECEMOS A SUA PRESENÇA, A SUA AMIZADE E CONFIANÇA DEDICADA DURANTE ESTE ANO QUE ESTÁ QUASE A TERMINAR. QUE O NATAL SEJA UM MOMENTO DE LUZ E HARMONIA E QUE NO PRÓXIMO ANO POSSAMOS COMPARTILHAR JUNTOS AS SUAS CONQUISTAS. FELIZ NATAL CLIENTE AMIGO, BOAS FESTAS E UM ÓTIMO ANO NOVO PARA SI E PARA TODA A SUA FAMÍLIA SÃO OS DESEJOS DE TODA A EQUIPA DO GRUPO VETERINÁRIO SÃO FRANCISCO DE ASSIS!



PARTILHAR
O ESPÍRITO DE NATAL
É MAIS RÁPIDO COM CASA CHEIA

Alegria Era

A ERA Loures e os seus Agentes, partilham com todos a sua alegria e boa energia com os desejos de umas Festas Felizes e um Ano Novo Absolutamente Fantástico.

era.pt/loures · facebook.com/eraloures

ERA LOURES loures@era.pt · t. 219 896 660

LOFTMG - Mediação Imobiliária, Lda. AMI 8992. Cada Agência é jurídica e financeiramente independente.

