

Notícias de Loures

Distribuído no Concelho de Loures

Expresso

ANO 4 | Nr.45 MENSAL | 6 DE JANEIRO | Diretor: Pedro Santos Pereira | Preço: 0.01€



www.lolbusiness.pt

REVISTA DO ANO

No início de 2018, passamos o ano de 2017 no Município de Loures em revista. Muito se passou neste Concelho, desde as eleições autárquicas, passando pelos tradicionais Festival do Caracol, Feira Setecentista ou a Gala do Notícias de Loures, terminando em personalidades, instituições, associações e clubes que se destacaram.

Págs. 3 a 5

SÉRGIO GODINHO LANÇA LIVRO EM LOURES

É um dos artistas mais conceituados e com maior longevidade, falamos de Sérgio Godinho. Mas não só de música vive o Homem e o autor voltou a Loures, desta feita não para cantar, mas para lançar um livro.

Pág. 9

JÚLIO PEREIRA EM ENTREVISTA

O "Mestre do Cavaquinho", Júlio Pereira, fala-nos da sua infância e adolescência em Moscovide, sua terra natal, como do seu percurso musical. Ele que terminou o ano a ser distinguido pela Sociedade Portuguesa de Autores.

Págs. 12 e 13



APROVADA A TAXA DE IMPOSTOS

IMI CONTINUA A BAIXAR

A taxa de retenção do IMI, por parte do Município, teve a sua maior queda, 0,007%. Em contrapartida, o IRS e a Derrama mantêm-se inalteráveis, em 5,00% e 1,50%, respetivamente.

Pág. 7

A CUIDAR DOS SEUS OLHOS

Veja a oferta QUE TEMOS PARA SI



Pedro Santos Pereira
Diretor

Crónicas Saloias

É IMPORTANTE ALCANÇAR, MAS TAMBÉM CONSOLIDAR

Sempre que os ponteiros do relógio determinam a entrada num novo ano, as expectativas e os objectivos apoderam-se do ser humano. Podemos entender como um sinal de ambição, de renovação de energias ou da assunção que nem tudo está bem e que há algo para alcançar. Independentemente de todas estas possíveis causas, raras são as vezes em que analisamos, o ano ultrapassado. Quando o fazemos, por norma, damos ênfase ao que de negativo se passou. No entanto, esquecemo-nos com frequên-

cia de quando essas perdas faziam parte da nossa vida, não dando o seu devido valor quando existiam. Infelizmente, é frequente só darmos relevância àquilo que perdemos. Mas nesta altura, o foco é no que de positivo podemos atingir, em detrimento das infelicidades vividas. Não se pode dizer que este tipo de visão não seja produtiva, mas na verdade costuma esbater-se à primeira peripécia. Algo natural, pois as expectativas, quando não concretizadas, se transformam em desilusão, numa proporção totalmente directa

à vontade do que se almeja. E desconstrói-se porque vivemos nos extremos, seja da felicidade que nos faz voar, seja na depressão que não nos deixa mover. Como é costume, falta-nos equilíbrio. Quando se anda nas pontas de algo que se mexe, a adrenalina sobe na mesma medida do risco que vivemos. Dar um destaque semelhante, entre o que queremos e o que já temos, pode ser a solução. Dar equilíbrio e valor ao alcançado, assim como àquilo que se pretende. Desta forma, a desilusão será sempre mais curta,

pois percebemos que temos bases sólidas para a suportar e onde nos podemos agarrar. Nós, aqui no Notícias de Loures, queremos fazer mais e melhor, mas não deixaremos de valorizar algumas das acções que temos feito. Continuaremos a divulgar pessoas, associações, clubes e instituições, assim como voltaremos a muitos destes intervenientes, através da Gala do Notícias de Loures. Nesta edição deixamos um resumo de 2017, com muito mais coisas agradáveis que desagradáveis, não por facciosismo, mas apenas porque

assim foi. Nota final para o prémio recebido por Júlio Pereira, através da Sociedade Portuguesa de Autores (SPA) e para o vice-campeão mundial David Grachat. Atleta da Gesloures, que continua a deslizar nas piscinas por onde nada. Um Bom Ano para os leitores do NL, na esperança que consigam obter muitos dos seus desígnios, mas que consolidem a maior parte dos objectivos já alcançados em anos transactos.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

TUDO SOBRE O SEU CONCELHO À DISTÂNCIA DE UM CLICK

WWW.NOTICIAS-DE-LOURES.PT



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, Maria Silva, 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

2017 EM REVISTA



A2S, a primeira associação do género a aprovar projetos



AM Portela atinge final eight da Taça de Portugal de Futsal



André de Campos, bailarino da Companhia Olga Roziz



As queixas de poluição na Quinta da Francelha



Carnaval da Bemposta



Carnaval de Loures



Casa do Gaiato de Lisboa lança livro e exposição



Conferência Nacional sobre os 40 anos do Poder Local



O NL na comitiva portuguesa recebida pelo Califa no Simpósio de Paz em Londres



Poluição no Bairro de S. Francisco



Rui Baptista, o arquitecto de aeroportos, no Bahrein



Teatro IBISCO na Gulbenkian

2017 EM REVISTA



A nova Escola de Camarate



Ana Paula Assunção e Augusto Pinto, autores do livro sobre a Banda dos Bombeiros de Loures



Assinatura do contrato programa para a construção do Centro de Saúde de Santa Iria de Azóia



Centenário da Farmácia Banha



Centro Comunitário de Santo António dos Cavaleiros



Condecorações



CREACIL abre primeiro CAO do Concelho em Moscavide



Festa Muçulmana em Loures



Festas do Concelho



Festival do Caracol



II Gala Notícias de Loures



Início do acesso à Frente Ribeirinha

2017 EM REVISTA



Abertura da Ciclovía Sacavém-Portela-Moscavide



Bodas de Ouro dos Ceifeiros da Bemposta



Centro Pastoral Moscavide ganha prémio de arquitetura nos Estados Unidos da América



Eleições para o Município, Bernardino Soares discursa após vitória



Feira Setecentista em Santo Antão do Tojal



Festa do Vinho e das Vindimas



Gimnofrietas representa Portugal na Noruega



Montiqueijo distinguida



Novo relvado sintético do Águias de Camarate



Revitalização Urbana



Segurança Social reabre em Sacavém



Sunset Moscavide



Rui Pinheiro
Sociólogo

FORA DO CARREIRO

500 anos merecem-no?

Se alguém me disser que não fui chamado para a conversa e, porque é bem provável, faço, desde já, o meu acto de contrição e confirmo que ninguém me chamou para a conversa e ainda que é mais do que duvidoso que tenha legitimidade para publicamente fazer incursão por territórios alheios.

Acredito, por outro lado, que haja quem possa perdoar-me a ousadia, concedendo-me o privilégio de ter uma ligação afectiva com Bucelas e as suas gentes, que respeito e estimo. Seja como for, arcarei com as consequências - tem sido sempre assim - pelo atrevimento de dizer o que penso. E o que penso é o que digo a seguir.

Bucelas reúne condições intrínsecas excepcionais para ser uma terra extraordinária no Concelho de Loures e na Área Metropolitana de Lisboa. As suas marcas (ainda) distintivas de história, património, recursos, pessoas, permitem imaginar como seria possível, com os adequados investimentos e acção política, conferir-lhe um papel de transcendente importância na região.

A resposta aos apetites imobiliários e aos desejos urbanísticos dos próprios bucelenses não será, certamente, bloquear simplesmente esse modelo anacrónico de desenvolvimento, mas mostrar que são possíveis e desejáveis outros modelos, sustentáveis, dinâmicos e satisfatórios, respeitadores da natureza da freguesia, da sua longa história, das suas potencialidades e das suas diversidades e, evidentemente, um espaço de oportunidades para os naturais e naturalizados.

Um Plano Estratégico para Bucelas não é coisa transcendente, nem para académicos. Pode e deve ser a concepção de um modelo de desenvolvimento, em que os bucelenses participem activamente, apoiem e impulsionem. Onde a vinha e o vinho, a tradição e capacidade agrícola, a Festa do Vinho e das Vindimas, o Museu, os acessos e a circulação viária, a educação e a cultura, o património, a saúde, a floresta, o desporto, a segurança, a protecção civil, a economia, a restauração, o artesanato, a rede hidrográfica, o associativismo e outros aspectos da vida local sejam equacionados, debatidos, priorizados e accionados por decisões dos agentes políticos e da comunidade, por regulamentos e incentivos, por dinamismo e empenho.

Desconfio que este é o tempo próprio para desencadear um tal processo político e de cidadania, que não se deve atrasar mais, sob pena de se pôr em risco a oportunidade de fazer algo completamente diferente e adoptar uma via de progresso sustentável que, para ser confiável, não obtém imediatamente todos os resultados, mas obtém alguns e demonstra a sua viabilidade e interesse.

O avanço de um tal projecto, não tem de depender de investimentos milionários, que não existem. A própria metodologia, num quadro de sustentabilidade, pode adoptar a criatividade e a participação e envolvimento como motor do processo. Com o rumo definido, a dinâmica e a economia local ajudarão a mobilizar recursos nacionais e eventualmente comunitários. A caminho dos 500 anos, impõe-se fazê-lo.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

115 MILHÕES DE ORÇAMENTO

Foi aprovado o Orçamento Municipal para 2018. A verba disponível para a execução deste documento é de 115 milhões de euros, que foi aprovado com os votos favoráveis da CDU, a abstenção do PS e os votos contra do PSD.

PEDRO SANTOS PEREIRA

O Orçamento Municipal para 2018 foi aprovado e consiste em 115 milhões de euros. Para que tal acontecesse, Coligação Democrática Unitária (CDU) e Partido Socialista (PS) estiveram envolvidos em negociações, o que levou os socialistas a absterem-se, viabilizando assim o documento. Uma das contrapartidas para esta abstenção, foi o aumento de 900 mil euros no Orçamento, que será distribuído equitativamente pelas 10 freguesias. Em sentido inverso, o Partido Social Democrata (PSD) votou negativamente.

ORÇAMENTO E GRANDES OPÇÕES DO PLANO DO MUNICÍPIO

Além do acréscimo de 900 mil euros "imposto" pelo PS nas transferências para as freguesias, no Orçamento para 2018 está prevista uma redução da despesa de 4 milhões de euros. Do bolo total, 58% é destinado a financiar o investimento e atividade municipal, enquanto 39% está afeto a



despesas com o pessoal. Nas grandes Opções do Plano, a efetuar até 2021, há a destacar a aposta na Educação, onde se salientam as obras nos seguintes estabelecimentos de ensino: escolas básicas da Portela, nº 3 de Unhos, nº 2 de Loures, do Infantado, da Flamengo e Frielas. Também está previsto a construção do pavilhão da Escola João Villaret em Loures. Na Saúde prevê-se que o futuro Centro de Saúde de Santa Iria de Azóia comece a ser construído em 2019. A revitalização urbana prosse-

guirá, estando previsto a iniciação das obras em Sacavém, assim como a 2ª fase em Camarate. Na Áreas Urbanas de Génese Ilegal (AUGI) a preferência será dada aos trabalhos em curso no Bairro da Fraternidade e da Portela de Azóia. A Autarquia irá avançar também para a construção da rotunda de A-das-Lebres. A Polícia Municipal também será reforçada, numa moção apresentada pelo PS, que contou com os votos do PSD. Estes são alguns dos projetos chave para os próximos anos.

PC

assist

SERVIÇOS INFORMÁTICOS

✓ REPARAÇÕES ✓ ENTREGA

✓ RECOLHA

DOMICÍLIO

925 320 809 • 219 456 514

pcassist1977@gmail.com | www.pcastist.shopk.it

Rua Júlio Dinis nº 6 - R/C - Portela LRS



Pedro Cabeça
Advogado

BALANÇOS E VIDÊNCIAS

Findo um ano e chegam os balanços e as previsões, escolhem-se as personalidades do ano. Os comentadores tornam-se Videntes e fazem as costumeiras previsões para o Ano, muitos são os “zandingas” dos tempos modernos. Eu sou mais vocacionado para a História (genericamente mais segura, enfim a probabilidade de acertar é bem maior), mas não resisto obviamente a previsões (para as quais tenho forte queda para o falhanço, como adivinhar o euromilhões) e também faço balanços e uso a bola de cristal da política local.

Em balanço atrevo-me a problematizar que a autarquia CDU/PSD cometeu erros crassos, como a revitalização desastrosa (o partido que iniciou a obra tenta, agora, corrigir a asneira com comunicados e moções a favor da variante que sempre foi colocada como essencial), a aquisição ruinosa de dois edifícios (que efectivamente precisavam de intervenção urgente) e o assassinato, no mínimo negligente, do comércio local.

Ou dizer (repetir?) que o resultado eleitoral demonstrou a falência das estratégias partidárias em prol do improvisto do momento.

Sobre os meus escritos de Vidência não arrisco muito e aproveito alguns pedacinhos de História (uma espécie de gelado com pedaços) para ter a “coisa” facilitada. Assim, posso dizer, com alguma segurança, que o PSD de hoje, e dos próximos meses, finge que não esteve com responsabilidades no executivo do passado e imagina novas propostas (algumas delas meramente especulativas) à imagem do seu novo líder, com uma paixão pelo escândalo, para uns, ou para o disparate, para outros. Confesso que vejo um PSD muito “criativo”, que durante 2018 marcará, para o bem e para o mal, a agenda. Infelizmente tudo isto acontece quando estamos no momento ideal para exercer a Política pela positiva, que há tanto tempo defendo.

Ainda em vidência, diz-me a bola de cristal que em 2018, apesar de existir a grande oportunidade de fazer algo pelo concelho de Loures, se todos os protagonistas soubessem pensar o/no Concelho, uma vez que cada proposta da Câmara será negociada “peça a peça”, existe uma tendência para a oposição entrar no disparate de apresentar propostas irrealistas e não fundamentadas, que nunca tomariam se tivesse a Gestão do Concelho.

O PS, com a maioria na Assembleia Municipal, tem a obrigação de conseguir fugir ao Populismo de quem não irá gerir a Autarquia nos próximos anos. Será necessário fundamentar propostas, principalmente as que não agradem (por ortodoxias) ao executivo.

Devo dizer que, apesar de alguma distância (talvez essencial) com que tenho acompanhado o recém-nascido cenário político “Lourense”, vejo reforçado o que escrevi há bem pouco tempo, 2018 será um ano difícil para a afirmação, séria, da política local.

Infelizmente, já ouvi, por aí, os partidos da oposição estão a apresentar propostas sem convictas fundamentações, por olvidarem a discussão política das opções de Gestão do PCP. Como as palavras já excedem o previsto aqui fica o meu desejo de um Feliz 2018.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

IMI CONTINUA A BAIXAR

A taxa de retenção do IMI, por parte do Município, teve a sua maior queda, 0,007%. Em contrapartida, o IRS e a Derrama mantêm-se inalteráveis, em 5,00% e 1,50%, respetivamente. Tudo foi viabilizado com a abstenção do Partido Socialista, pois o PSD votou contra e, naturalmente, a CDU votou a favor, já que foi a proponente.

PEDRO SANTOS PEREIRA

Já foram aprovados os impostos que irão imperar no próximo ano, no que a IMI, IRS e Derrama diz respeito. As propostas da Coligação Democrática Unitária (CDU) foram aprovadas, mercê da abstenção do Partido Socialista (PS) pois, ao contrário dos últimos quatro anos, o Partido Social Democrata (PSD) exerceu forte contestação, tendo apresentado propostas alternativas, que baixavam mais o IMI, pretendendo também a descida do IRS e da Derrama.

IMI

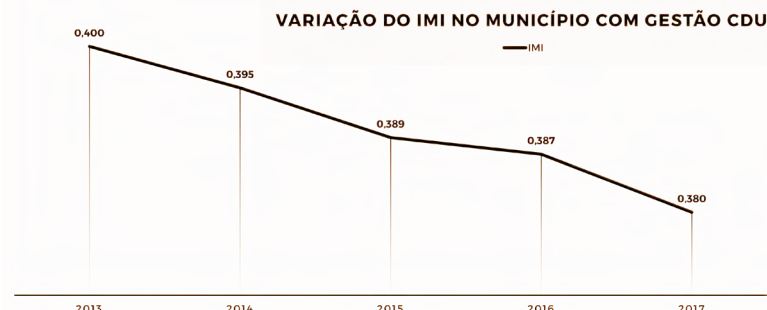
A taxa de retenção do Município sobre este imposto, que afeta os imóveis, teve a sua maior queda desde que existe esse mecanismo municipal. Desde que a Gestão da CDU chegou à Câmara, este imposto tem vindo sempre a baixar, estando em 0,400 em 2013 e fixando-se agora nos 0,380. O IMI Familiar mantém-se inalterável, com um benefício de 20 euros para quem tem um dependente, de 40 para quem tem dois e de 70 euros para quem tem três dependentes.

Apesar da descida, o PSD apresentou uma proposta para que a taxa se fixasse nos 0,375, algo que não chegou a ser votado, pois o PS absteve-se na proposta da CDU, viabilizando-a, o que levou a que a proposta social-democrata não fosse sequer discutida.

Na zona da Grande Lisboa, que compreende os municípios da Amadora, Cascais, Lisboa, Loures, Mafra, Odivelas, Oeiras, Sintra e Vila Franca de Xira, a taxa cobrada em Loures é a segunda mais alta, só sendo ultrapassada por Mafra, que cobra 0,450%. Quem cobra menos é Lisboa e Vila Franca de Xira (0,300%), acompanhados de perto por Oeiras (0,320%).

IRS E DERRAMA

Nestes dois impostos não houve alterações, apesar das propostas do PSD. A taxa que a Câmara arrecada para si do IRS mantém-se nos 5%, enquanto a Derrama fica nos 1,50%, continuando a isenção para empresas cujos lucros sejam inferior-



res a 150 mil euros.

NO IRS se compararmos Loures com os outros municípios da Grande Lisboa, percebemos que é o Concelho com a taxa mais elevada, a máxima possível, juntamente com Cascais,

Odivelas e Vila Franca de Xira. Quem arrecada menos volta a ser Lisboa, com 2,50%, seguido da Amadora com 3,80% e de Sintra com 4,00%.

Na Derrama quase todos os municípios retêm 1,50%, exceto Cascais (1,25%) e Oeiras (1,40%).

Impostos com intervenção municipal Grande Lisboa			
Concelho	IRS	IMI	Derrama
Amadora	3,80	0,34	1,50
Cascais	5,00	0,37	1,25
Lisboa	2,50	0,30	1,50
Loures	5,00	0,38	1,50
Mafra	4,75	0,45	1,50
Odivelas	5,00	0,37	1,50
Oeiras	4,80	0,32	1,40
Sintra	4,00	0,33	1,50
Vila Franca de Xira	5,00	0,30	1,50

À procura de um novo sorriso?

VISITE A NOSSA NOVA CLÍNICA EM CARNAXIDE.

21 851 63 88
www.clinicasaojoao.pt

IMPLANTOLOGIA ORAL
750€ IMPLANTE DENTÁRIO + COROA*
1425€ 2 Implantes + Prót. Acrílica (12 DENTES)*
2850€ 4 Implantes + Prót. Acrílica (12 DENTES)*
Todos incluem Raio-x 3D*

ORTODONTIA
225€ Aparelho ortodóntico fixo completo**
20€ Manutenção e revisão de aparelho fixo**

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

ACORDOS E CONVENÇÕES
SAD-PSP, ADMG, ADM, Advancecare, Medis, Saúde Prime, PT-ACS, AOFA, SPP-PSP, Groundforce

CLÍNICA OLIVAIS
R. Cidade de Bolama 3, R/C Esq. Olivais Sul, 1800-077 Lisboa
T.: 21 851 63 88

CLÍNICA CARNAXIDE
R. João das Regras 3, 2790-072 Carnaxide
T.: 21 418 11 78

CONTACTOS GERAIS · clinicamedicasaojoao@gmail.com



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE LOURES 2017

Nas linhas que aqui escrevi na edição de novembro chamei a atenção para as alterações na composição da Assembleia Municipal de Loures e para a forma como esse novo figurino poderia influenciar o xadrez político.

Decorridas já algumas reuniões do órgão fiscalizador e deliberativo por excelência do Concelho de Loures, já se torna evidente que as notas que tinha partilhado se vieram a comprovar e que este mandato autárquico em Loures não é uma reprodução do anterior. É agora mais claro que a Assembleia, até ao momento, não tem e não irá, previsivelmente, funcionar como uma “caixa de ressonância” das vontades do executivo comunista na Câmara Municipal, como aconteceu na maioria das vezes no mandato anterior. Fica agora mais evidente que o debate político se fará também muito na Assembleia Municipal de Loures, reclamando para esta a importância que alguns lhe quiseram retirar nos últimos anos.

Várias moções aprovadas contra a vontade comunista, uma postura manifestamente dura por parte a bancada da CDU quando as suas posições doutrinárias não vingam no hemisférico, ou uma atitude por parte do executivo camarário de não responder à totalidade das perguntas feitas por algumas bancadas (como a do PPD/PSD) são apenas alguns indicadores do desconforto por parte do PCP quanto à nova realidade na Assembleia Municipal de Loures. E nem o apoio do CDS/PP e do PAN (que votaram favoravelmente ao Orçamento para 2018) consegue dar mais conforto a uma força política (CDU), que não entendeu ainda que não pode ter uma postura autista nem altiva numa conjuntura onde não tem a maioria na Assembleia Municipal.

Os deputados municipais do PPD/PSD tiveram, até agora, a coragem de levar, ao Palácio dos Marqueses da Praia (sede da Assembleia Municipal), não apenas matérias que tinham colocado no seu programa e que se prendiam com o funcionamento do órgão de que fazem parte, mas também outras que se relacionam com a luta pela liberdade e pela dignidade dos povos, fora e dentro dos limites do território nacional. A isto respondeu o PCP com silêncio no debate (mas uma postura de chumbo na votação), levando a que fosse levado de vencido por uma Assembleia plural mas defensora de direitos, liberdades e garantias inalienáveis. Como diria um amigo meu: “Isto promete”!

Direi eu que ainda “a procissão vai no adro” e que o futuro da Assembleia Municipal de Loures será o que a maioria dos deputados municipais quiser e não o que outros órgãos pretendam.

PS “VETA” ORÇAMENTO PARA OS SIMAR

O PS votou contra o Orçamento para os SIMAR, ao contrário do que tinha feito para o Município. Juntando os votos contra do PSD e do PPM, o Orçamento não passou na Assembleia Municipal, apesar dos votos favoráveis do CDS-PP, do BE e do PAN.

Esta decisão já fez com que a CDU, através de comunicado e Ricardo Leão, líder da concelhia de Loures do PS e presidente da Assembleia Municipal, reagissem.

COMUNICADO DA CDU

«O PS juntamente com o PSD impediram hoje na Assembleia Municipal de Loures a aprovação do orçamento e plano de atividades dos SIMAR para 2018.

Com esta posição dos eleitos do PS na Assembleia Municipal ficam em causa grandes investimentos previstos na renovação das redes de água e saneamento em freguesias como Sacavém, Loures e Santo António dos Cavaleiros assim como investimentos na melhoria da recolha de resíduos.

O PS em Loures parece querer retomar uma linha de atuação que pretende a degradação dos serviços prestados pelos SIMAR e dos investimentos previstos pela gestão da CDU, possivelmente visando abrir caminho à ideia de privatização que nunca abandonaram.

A CDU denuncia esta atuação e posição do Partido Socialista e reafirma a sua vontade de continuar o trabalho de melhoria e reforço do serviço público prestado pelos

SIMAR à população».

COMUNICADO DE RICARDO LEÃO

«O novo quadro político resultante das eleições autárquicas de dia 1 de outubro, obriga a um necessário diálogo entre as forças políticas.

O PS assumiu desde o início uma postura construtiva, não aceitámos pelouros, nem lugares nas empresas municipais, colocamos o interesse das pessoas em primeiro lugar, exigindo assim, com total independência, liberdade e autonomia que as nossas propostas fossem incluídas no Orçamento e Grandes Opções do Plano para 2018.

(...) Algumas dessas propostas foram aceites, nomeadamente em prol de um reforço de competências e meios financeiros às Juntas de Freguesia do Concelho de Loures, contrariando um ciclo de 4 anos de cortes sucessivos às Freguesias, por decisão do Executivo Municipal da CDU, mas também com a inclusão de um conjunto de obras nas diferentes Freguesias, continuando a luta para a inclusão de outras que inexplicavelmente não foram aceites.

No que diz respeito ao Orçamento dos SIMAR para 2018, o PS na

Assembleia Municipal, com a tal liberdade, autonomia e independência, por alguns colocada em causa, votámos contra, mas ao contrário de outros que votam contra as próprias propostas aceites, o PS votou contra pelas seguintes razões:

- O Orçamento contemplava um aumento no preço da água a pagar pelos munícipes, de mais 1.4 %, segundo recomendação da ERSAR e tendo em conta a inflação;

- O PS entendeu, à semelhança de outros municípios do País, que esse 1.4 % de aumento devia ser suportado pelos SIMAR e não pelos munícipes;

- Foi promessa de todos os partidos políticos, aquando da campanha eleitoral, se bem me recorde, a redução da fatura da água. No que toca ao PS, tudo estamos a fazer para que isso aconteça;

- A desculpa de que o investimento nas redes pode estar em causa, pergunto, esse um milhão de euros, que representam o aumento de 1.4%, é que vai colocar em causa o investimento nas redes?

O investimento nas redes é de só um milhão de euros?

Por que razão têm de ser mais uma vez os munícipes de Loures a pagar

essa fatura?

O preço da água em Loures é ou não é dos mais caros da Área Metropolitana de Lisboa? Os SIMAR não conseguem com uma melhor gestão interna, acabado com muitos dos ajustes diretos sem explicação, encontrar esse um milhão de euros, sem onerar mais os munícipes?

E depois pergunto, esta solução de empresa intermunicipal com Odivelas, foi referido pela CDU, que seria a solução para todos os problemas, passados 4 anos desta solução, pergunto:

- A recolha do lixo melhorou? Não, piorou e muito.

- A lavagem dos contentores melhorou? Não, piorou e muito.

- As ruturas de água diminuíram? Não, aumentaram.

- As perdas de água diminuíram? Não, aumentaram.

- O preço da água baixou? Ainda não senti.

Ficamos a aguardar, que o Conselho de Administração dos SIMAR, cujo Presidente também é o Presidente Bernardino Soares, reveja o documento, no sentido de não serem os munícipes de Loures a pagar mais esta fatura».

MANUEL GLÓRIA ABDICA

O presidente reeleito para a Junta de Freguesia de Loures, Manuel Glória, abdicou do cargo por motivos profissionais e familiares. Em comunicado a CDU noticia a sua saída:

«Depois de quase 10 anos ter exercido com grande entrega a presidência da Junta de Freguesia de Loures durante os mandatos entre 1990 e 1995 e de 2013 a 2017, Manuel Glória, renuncia ao mandato por motivos pessoais e familiares que impedem que continue a dar o seu contributo qualificado ao projecto autárquico da CDU na junta de Freguesia de Loures, sufragado nas

últimas eleições de outubro de 2017.

Nos termos da Lei e a partir de ontem, 2 de janeiro de 2018 a Presidente da Junta de Freguesia de Loures será Orlanda Rodrigues atual secretária da Junta.

A CDU salienta o justo reconhecimento do imenso trabalho de Manuel Glória, enquanto Presidente de Junta, eleito e ativista da CDU e Dirigente Associativo. A CDU manifesta aos Eleitores e a toda a População da Freguesia de Loures que os compromissos assumidos no Programa Eleitoral continuarão a ser integralmente cumpridos».



É um dos artistas mais conceituados e com maior longevidade, falamos de Sérgio Godinho. Mas não só de música vive o Homem e o autor voltou a Loures, desta feita não para cantar, mas para lançar um livro.

SÉRGIO GODINHO LANÇA LIVRO EM LOURES

MARIA SILVA

Tem 44 anos de carreira e um currículo muito vasto. Aos 72 anos, Sérgio Godinho, é um apaixonado por tudo o que envolva a arte. Prova disso é o seu mais recente romance: 'Coração mais que perfeito', apresentado no último dia 5 de dezembro, na Biblioteca Municipal Ary dos Santos, em Sacavém. Sérgio Godinho fala-nos agora do seu mais recente do projecto e da sua ligação com Loures.

Citando uma música sua, o Sérgio Godinho é mesmo um 'Homem dos Sete Instrumentos'. É ator, compositor, poeta, escritor, músico, cantor, intérprete, entre outros... O que é que ainda lhe falta fazer?

Fiz ainda outros trabalhos, não me considero um ilustrador ou um realizador mas já ilustrei um livro, realizei filmes ... mas uma coisa é que sim, sou ator, sou compositor, sou ficcionista, mas não me interessa o que falta fazer, interessa o que estou a fazer. As coisas vão acontecendo. Eu tenho uma ética, ao fim de contas, renascentista que é que todas as artes vão ter umas às outras. Simplesmente, eu não tenho que ser eficaz naquilo que não sei. A minha função criativa principal são as canções, mas arrisco-me noutras áreas. Sempre arrisquei. Neste momento a ficção também

é uma área onde eu arrisco muito.

E o que se encontra a fazer neste momento?

Voltei às canções. Tenho uma coleção 10 canções, um novo álbum, que vai surgir em finais de janeiro. Portanto, é uma volta a novos reportórios, parcerias também com outros músicos. Terminado o meu cd vou voltar ao meu livro que estou a escrever. Ando nesta vida dupla como sempre foi a minha vida, muito repartida entre várias artes.

Lançou o seu mais recente romance, 'Coração Mais Que Perfeito'. Pode falar-nos um pouco sobre ele...

Senti a necessidade de me atirar a algo de maior folgo, algo em que as personagens tivessem uma continuidade mais prolongada e que existissem durante mais tempo, de certo modo que se fossem aprofundando e interrogando sobre quem eram elas e o que é que lhes ia acontecer. Durante um ano e meio fiz o 'Coração Mais Que Perfeito', foi algo que nunca me tinha acontecido, com um folgo tão continuado. Já escrevi outro livro, estou agora a rever, para sair para o ano.

A apresentação do romance realizou-se na Biblioteca Municipal Ary dos Santos, em

Sacavém. O que é que significa para si apresentar um livro neste espaço?

O Ary dos Santos é um grande criador. Portanto, tenho o maior prazer em ter conhecido esta biblioteca, que, ainda por cima, é uma nova estrutura que eu acho muito necessária e pelos vistos está a ter muito sucesso. Fico muito contente por fazer parte disso.

Tem uma ligação especial com Loures?

Tenho ligação a Loures, como é evidente. Já gravei um disco cá, basta isso para logo ser muito próximo. A última vez que cantei aqui foi com o Jorge Palma, no Pavilhão Paz e Amizade. Foi um espetáculo muito forte.

Este não foi o único concerto em que se uniu a Jorge Palma. De onde surgiu a ideia de se juntarem?

Foi uma ideia completamente autónoma. Eu e o Jorge temos uma grande cumplicidade, já estamos a acabar, digamos, esta parceria. Mas eu e o Jorge somos muito amigos e temos muito respeito um pelo outro. Já nos tínhamos convidado mutuamente, então há dois anos começamos a pensar nisso e começou a acontecer. Fizemos espetáculos fortíssimos, um disco e um DVD. É uma história feliz.





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

AMSAC, O PRONTO-SOCORRO DE SANTO ANTÓNIO DO CAVALEIROS

47 anos depois, a história da Associação dos Moradores de Santo António dos Cavaleiros (AMSAC) confunde-se com a do próprio bairro. Foi nos primeiros tempos após a criação deste bairro, precisamente em 1970, que a AMSAC surgiu como pronto-socorro para as muitas famílias recém-mudadas para esta localidade.

DENIZIO BOAVENTURA



Razões para a sua fundação não faltavam e, segundo explicou ao NL Henriqueta Sabino, presidente da instituição, na altura, Santo António dos Cavaleiros «era um bairro muito bonito, mas sem uma única infraestrutura». Para minorar esta lacuna, a primeira preocupação da então direção foi «criar condições para que os moradores tivessem um sítio para convívio e, sobretudo, que tentasse resolver alguns problemas que iam surgindo no bairro, nomeadamente a nível das construções e das escrituras», continua a responsável, acrescentando que AMSAC funcionava como «uma espécie de junta de freguesia», servindo de elo de ligação entre a Câmara Municipal de Loures, os moradores e a empresa construtora da habitações.

Daí para cá passaram muitos anos. De acordo com Henriqueta Sabino, o crescimento da associação tem sido gradual e feito sempre com os pés bem assentes na terra. «O crescimento tem sido feito pouco a pouco, considerando que esta é uma instituição de fracos recursos financeiros e com muito trabalho a fazer junto da população». Aliás, conforme destaca a presidente, a evolução do trabalho prestado por esta instituição tem acontecido quase que «em

simultâneo com as solicitações da população».

As respostas sociais às necessidades da população ganhavam novos contornos, à medida que Santo António dos Cavaleiros se afirmava com um verdadeiro centro populacional. O aumento da sua população jovem traz uma nova fase na vida da AMSAC. Na ótica da presidente, faltava «um polo de apoio» para esta faixa etária, o que levou a que começassem a «abrir as portas para o desporto». É a partir daqui, do lidar com jovens e crianças, que a AMSAC caminha até abrir um jardim de infância e um Centro de Atividades de Tempos Livres (ATL), no âmbito de uma Instituição de Utilidade Pública para, em 1982, assinar os protocolos com a Segurança Social que a tornavam uma IPSS.

NOVO CENTRO COMUNITÁRIO

O sonho durava há 15 anos, mas no ano passado tornou-se uma realidade. Instada a comentar as mais-valias do novo espaço para a AMSAC, a responsável afirma que ele «veio trazer a possibilidade de termos as valências para as crianças aqui todas juntas, proporcionando-lhes melhores condições».

A par destes benefícios para as

crianças, os idosos ganharam um centro de dia e de apoio domiciliário na nova sede da AMSAC. «Esta é uma necessidade premente, porque neste momento há só uma instituição que está a prestar estes serviços à população, sendo que já não consegue dar resposta aos muitos pedidos que lhe são feitos», explica Henriqueta Sabino, apontando que esta necessidade deve-se ao facto do «bairro ter hoje muitas pessoas acima dos 70 anos, volvidos 50 anos após a sua criação».

No que toca ao projeto do novo centro comunitário colocado à disposição da AMSAC, mesmo sendo ele antigo, consegue proporcionar às cerca de 140 crianças da associação «condições que nós não lhes conseguiríamos dar nas instalações anteriores, ainda que gastando muito dinheiro como fazíamos», frisa Henriqueta Sabino. O espaço, devidamente equipado e com uma cozinha bem apetrechada, tem capacidade para dar cerca de 80 refeições e ter cerca de 80 pessoas no centro de dia.

Candidatos para essas vagas não vão faltar. É que confor-

me avançou a sua presidente ao NL, a AMSAC tem recebido «muitos pedidos» para o centro de dia, mas por razões burocráticas, uma vez que o espaço ainda não foi legalizado junto da Segurança Social, esperam receber os primeiros idosos durante este ano.

FUTSAL CONSUME BOA PARTE DOS RECURSOS

O desporto atrai a atenção das muitas crianças que frequentam a AMSAC diariamente. Aqui reside, também, uma das maiores dificuldades desta instituição: manter esta atividade e honrar todos os compromissos no final do mês. Por esta razão «houve algumas modalidades que deixamos de praticar por razões financeiras», desabafa Henriqueta Sabino, realçando que sobreviveram a estas dificuldades a ginástica e o futsal, sendo o segundo a principal atração dos «miúdos», contando hoje com sete equipas, inclusivamente uma de seniores, que milita na segunda divisão nacional da modalidade.

De acordo com a presidente da

Associação dos Moradores de Santo António dos Cavaleiros, ver as crianças felizes é «uma das maiores conquistas da AMSAC» e, à mesma medida, «um dos seus maiores desafios. Dá-me ânimo e é muito interessante entrarmos numa sala e as crianças dizerem-nos bom dia com um ar satisfeito e feliz por estarem aqui, ou ir assistir a um jogo ou treino e ver o empenho, tanto deles como dos seus treinadores».

Henriqueta Sabino não esconde ainda a sua satisfação por ver os seus meninos «darem tudo o que podem quando entram em campo para cada jogo de futsal, de modo a alcançarem os primeiros lugares na classificação». Para 2018, e falando ainda de desporto, a presidente da AMSAC remata que o grande projeto desta direção é conseguir apoios para cobrir o antigo recinto desportivo, onde competiam anteriormente, isto após terem passado a jogar no pavilhão Humberto Delgado, na sequência de medidas que exigiram que todos os jogos fossem disputados em recintos fechados, o que «acarreta mais custos».



Henriqueta Sabino

ANIVERSÁRIO DE BUCELAS

Bucelas comemorou, no dia 8 de dezembro, 495 anos de passagem a freguesia e 90 anos de elevação a vila, com uma sessão solene que teve lugar no auditório Tomás Noivo.

A cerimónia em Bucelas abriu com um momento musical, protagonizado pela fadista Mel, uma artista da "terra" que contribuiu para abrilhantar a festa de uma freguesia com quase 500 anos de história.

O auditório Tomás Noivo encheu, não só de apreciadores da arte de cantar fado mas, sobretudo, de munícipes, coletividades e dirigentes do movimento associativo da freguesia de Bucelas.

Em representação da Câmara Municipal de Loures esteve a vereadora Maria Eugénia Coelho que caracterizou Bucelas como uma freguesia «que sempre teve uma forte presença e determinação»

no Concelho. «As pessoas de Bucelas são das que não desistem e que, quando é necessário desenvolver o território, põem mãos à obra».

Élio Matias preferiu falar do futuro e lembrar os projetos que a Freguesia tem pela frente. O presidente da Junta de Freguesia de Bucelas mostrou-se satisfeito com a aprovação do projeto ValoRio, que vai permitir executar trabalhos de limpeza, desobstrução, restauro ecológico e implementação de corredores ribeirinhos para aproximação da população e dos visitantes ao rio Trancão e ainda com a concretização do percurso pedonal e ciclável entre a Bemposta e Bucelas.

«Tenho a certeza absoluta de que este percurso pedonal será executado ainda neste mandato», disse Élio Matias. «Acredito que beneficiará, e muito, a comunidade. Este projeto, complementado com a recuperação das margens do rio, tornará, certamente, Bucelas numa terra muito mais apetecível».

Presente esteve também o presidente da Assembleia Municipal de Loures, Ricardo Leão, que reconheceu Bucelas como uma freguesia «com uma importância enorme para o concelho de Loures, pela sua grande riqueza, quer do ponto de vista histórico e cultural, mas, sobretudo pelo seu riquí-



simo património humano». Ainda antes de ser servido um Bucas de Honra e do corte do bolo de aniversário, a Junta de Freguesia homenageou três personalidades locais com a Medalha de Mérito Desportivo – grau Prata. Ricardo Aires, piloto de motocrosse, Raquel Ferreira e Luís Ferreira, ambos ginastas, foram os condecorados. A cerimónia ficou concluí-

da com a entrega de lembranças às coletividades e a diversas entidades da freguesia.

A sessão solene contou com a presença dos vereadores Sónia Paixão, António Marcelino e Ivone Gonçalves, bem como do presidente da Assembleia de Freguesia de Bucelas, Rui Máximo Santos.

PROJETO AQUARELA

O Município de Loures assinou um protocolo no âmbito do projeto AQUARELA, contribuindo para a reabilitação, estimulação e lazer aquático de jovens e adultos com deficiência intelectual.

O documento de cooperação e colaboração foi rubricado também pela Casa do Gaiato de Lisboa, pelo Centro Cultural e Social de Santo António dos Cavaleiros, pela Rodoviária de Lisboa (RL) e pela CREACIL (Cooperativa de Reabilitação, Educação e Animação para a Comunidade Integrada do Concelho de Loures). «Este é mais um passo que damos para criar melhores condições de vida e de bem-estar à população do concelho, tendo nós definido

a questão da deficiência como uma prioridade. O projeto conta com os contributos de várias entidades, entre as quais a empresa municipal GesLoures, que disponibilizará tempo e espaço, inerentes ao desenvolvimento das atividades em meio-aquático, beneficiando novas vivências e aprendizagens», enalteceu o presidente da Câmara Municipal de Loures, Bernardino Soares. O presidente da CREACIL, Américo Pires Alexandre, des-

tacou a intervenção da Autarquia, nomeadamente na “cedência do nosso espaço de funcionamento que acolhe, atualmente, 13 utentes”, e evidenciou o compromisso social da RL por permitir que “muitas instituições subsistam”. Na cerimónia que decorreu, no dia 11 de dezembro, nas instalações da CREACIL, em Moscavide, também esteve presente a vereadora para a Área Social, Maria Eugénia Coelho.



Janeiro 2018

COMUNICADO À POPULAÇÃO

SIMULACRO DE INCÊNDIO

O Serviço Municipal de Proteção Civil de Loures informa a população de que no próximo dia **11 de Janeiro**, realizar-se-á um simulacro na **Escola Básica da Portela** (Portela), tendo como cenário um incêndio.

Este exercício, pretende testar a operacionalidade das equipas de intervenção e instruir os alunos, professores e funcionários deste estabelecimento de ensino sobre medidas de autoproteção a adotar em situação de emergência, assim como a evacuação do edifício.

Este simulacro vai implicar algum movimento de viaturas de socorro o que naturalmente poderá causar incómodos a quem pretende circular na zona. Neste sentido, solicita-se a melhor atenção e compreensão a todos aqueles que habitam ou circulam nesta área.

O Serviço Municipal de Proteção Civil, face à importância de exercícios deste género, apela à colaboração de todos, nomeadamente aos encarregados de educação e residentes nas áreas envolventes à Escola Básica da Portela para respeitarem as indicações das autoridades presentes no local.

O SMPC Loures informa ainda que os intervenientes no simulacro terão o cuidado de não criar pânico nos jovens alunos, procurando também adotar uma postura pedagógica face ao interesse coletivo do exercício.

COLABORE, A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI |

1/1



Câmara Municipal de Loures
Serviço Municipal de Proteção Civil de Loures
 Rua da Carapuça - Casal das Lages - 2670-424 LOURES
 Telefone 211 151 470 | Fax 211 151 791 | smpc@cm-loures.pt
 Número verde 800 966 112

«O ARTISTA AFASTA-SE SEMPRE»



O NL foi conversar com Júlio Pereira, a figura mais conhecida na arte de tocar cavaquinho. Oriundo de Moscavide, este artista conta-nos como passou do rock para música tradicional portuguesa, do seu último disco, do cavaquinho e da Vila que o viu nascer.

PEDRO SANTOS PEREIRA

Júlio Pereira, o Mestre do Cavaquinho, viveu até aos 17 anos em Moscavide, onde começou a desenvolver a sua veia artística, que iniciou aos 10 anos. Nesta entrevista, o autor fala-nos do seu percurso musical, do cavaquinho, do último disco "Praça do Comércio", do apoio à cultura e das experiências em Moscavide. Um pequeno resumo de uma vida cheia de experiências, cuja evolução está sempre presente, ele que já foi condecorado pelo Município e pelo País.

MOSCAVIDE

Júlio Pereira, mestre na arte de tocar cordas, especialmente o cavaquinho, é produto de Moscavide, onde viveu até aos 17 anos. As recordações são agradáveis, pela positiva foi nesta Vila que se iniciou na música, "obrigando" o seu pai (também músico) a ensinar-lhe a tocar bandolim, aos sete anos, assumindo-se como músico "profissional" desde os

11 anos, sendo o "puto" que tocava com os mais graúdos. Algo que tinha de fazer às escondidas, pois o pai não apreciava que o fizesse. Foi também em Moscavide que formou a sua primeira banda, os "Playboys". Dessa altura ainda mantém contato esporádico com alguns membros da banda como Fernando Carlos, Jorge Sebastião e João Seixas, sendo que este último chegou posteriormente a tocar percussão com Júlio Pereira durante cinco anos. No entanto, o seu amigo mais antigo é Fernando Grancho, de Moscavide também, o único com quem ainda se vai encontrando com frequência. Outra recordação positiva são os bailes, momento em que rapazes e raparigas se juntavam, pois as escolas não eram mistas. Denominava este momento com a "Santa Saida", onde ele e os seus amigos podiam confraternizar com o sexo feminino, apesar da "marcação apertada" efetuada pelas mães ou tias das

mesmas.

Pela negativa foi o preconceito que sentiu quando mudou a sua aparência, após ter comprado a sua primeira guitarra elétrica aos 10 anos, deixando crescer o cabelo e sendo olhado com desdém. O cabelo comprido, o ser músico de rock (um estilo pouco apreciado na comunidade) e o som que produzia nos ensaios (efetuados nos quintais) não ajudavam a uma boa vizinhança.

O ABANDONO DO ROCK

A variação da música que produzia iniciou-se em França, mais concretamente no Strawberry Studios, local emblemático onde gravavam, por exemplo, os Pink Floyd. Na altura, em 1972, estava a gravar o álbum "Mestre" com os Petrus Castrus, quando conheceu José Mário Branco. Foi a partir daqui que tudo mudou pois, após a Revolução de Abril, José Mário Branco regressa a Portugal e é convi-

gado, juntamente com Fausto, para a primeira peça musical pós-25 de Abril, que se chamava "Liberdade, Liberdade". É neste momento que José Mário Branco convida Júlio Pereira para integrar o elenco e o sucesso alcançado, esteve cerca de um ano no Teatro Villaret com sala cheia, dá-lhe outra notoriedade, pois os principais compositores nacionais assistiram à peça e reconheceram a sua qualidade nas cordas. Daí para a frente os convites surgiram naturalmente, passando a fazer parte do elenco musical de vários artistas, tendo sido Fausto o primeiro a convidá-lo. É a partir deste momento que o seu estilo musical vai alterar-se, começando a trocar a viola elétrica pela acústica. Daí até chegar à música tradicional portuguesa foi um instante, pois foi embebendo conhecimento com os artistas com quem colaborava. Cada um deles tinha uma sensibilidade particular para determinada região, o que alargou horizontes. Fausto tinha uma predileção pela música de Trás-os-Montes, Zeca Afonso pela Beira Baixa, José Mário Branco pelo Alentejo e assim sucessivamente. Esta aprendizagem como instrumentista foi determinante para o seu trajeto futuro, pois no período anterior à Revolução este conhecimento não era habitual, em virtude do programa televisivo existente apenas passar ranchos folclóricos semelhantes, independentemente de a origem ser algarvia ou minhota. É neste momento que o cavaquinho entra na sua vida e, em 1978, quando começa a tocar com Zeca Afonso, este pede-lhe para nos seus concertos tocar algumas músicas instrumentais com este instrumento. Um momento em que além de permitir descansar a voz a Zeca Afonso, permitia dar a conhecer de forma mais abrangente o cavaquinho.

CAVAQUINHO

Foi a partir desta altura, tal o sucesso alcançado nos concertos atrás referenciados, que Júlio Pereira se começa a dedicar com mais intensidade ao cavaquinho. Assim, em 1981 surge com naturalidade o álbum de sua autoria "Cavaquinho". Apesar do sucesso, só 33 anos depois Júlio Pereira volta a editar um álbum com este instrumento como pano de fundo "Cavaquinho. pt", tendo prosseguido com a

viola braguesa e o bandolim. No entanto as bases estavam lançadas em 1981 e 2014 serviu apenas para lembrar esse período, daquele que é reconhecido como o "Mestre" deste instrumento.

Daí ter criado a Associação Cultural Museu Cavaquinho, em 2013, fruto de uma pesquisa internática feita em 2012, onde descobriu uma quantidade enorme de construtores e grupos de cavaquinhos. Entendeu que esse património devia ser divulgado, assim como a sua história, os construtores e quem toca este instrumento, que pode ser consultada em cavaquinhos.pt.

PRAÇA DO COMÉRCIO

A crítica tem sido muito positiva a este último disco. Representa um aglomerado de experiências e de agregação de cultura, absorvidas ao longo da vida. Além disso a música instrumental toca quem ouve de formas diferentes. O nome tem a ver com a imponência do local, mas também do sítio onde se partilham experiências, se fazem trocas, onde se evolui. Aliás, a evolução é condição permanente do artista/criador que, com o tempo, se vai afastando do ponto base em direção ao infinito. Daí não ser estranho encontrar em "Praça do Comércio" influências que vão desde o nosso País até ao Norte de África, passando pelo Brasil, por exemplo.

O APOIO À MÚSICA

Os apoios são residuais, em especial para quem produz jazz, música clássica ou, agora designado, world music. Basta ver quem são os meios de comunicação que difundem esse tipo de música, resumem-se a duas rádios, a Antena 1 e a TSF, sendo natural que quando se produz um disco destas influências musicais há uma certeza, quase ninguém vai saber que ele existe. É natural que os incentivos a estes estilos de música tenham de ser diferentes daqueles que existem à música pop. Hoje as rádios passam música pop nacional e internacional, o que significa uma limitação. Os portugueses imitam o estilo anglo-saxónico e reduzem a sua criatividade e o poder negocial, que resulta na diferença. Caminhamos para uma estereotipificação da música, com a benevolência de todos.

E DO SEU PONTO DE PARTIDA»

BIOGRAFIA MUSICAL

Com sete anos de idade aprende a tocar bandolim com o seu pai. Durante a adolescência faz parte de várias bandas de rock entre as quais Xarhanga e Petrus Castrus com quem grava quatro discos, tendo sido a sua primeira banda os Playboys, criada em Moscavide. A partir dos 20 anos (ano da revolução de Abril de 74) e até aos 30 colabora - em concertos e inúmeros discos - com os compositores mais importantes de Portugal, destacando-se a sua colaboração com José Afonso - a partir de 79 - com o qual colabora regularmente tocando em vários sítios do Mundo e coproduzindo os seus últimos discos.

Ainda nesta década trabalha como músico em alguns grupos de Teatro com encenadores como: Augusto Boal, Águeda Sena e João Perry. Grava os seus primeiros Álbuns de autor: Bota-Fora, Fernandinho vai ó vinho, Lisboaémia e Mãos de Fada.

Em 1981 lança o álbum Cavaquinho, um trabalho que veio abrir novas portas à música portuguesa, totalmente instrumental, resultado de uma longa investigação - ganhando todos os prémios de música do País - iniciando assim o seu percurso como instrumentista.

A partir de 1983 e até 2003 grava regularmente os seguintes discos, alguns premiados: Braguesa 1983, Nortada 1983, Cadoi 1984, Os sete instrumentos 1986, Miradouro 1987, Janelas Verdes 1990, O meu Bandolim 1991, Acústico 1994, Lau Eskutara 1995 (gravado no País Basco com Kepa Junkera), Ritualis 2000 (que serviu de base à coreografia com o mesmo nome de Rui Lopes Graça e os bailarinos da Companhia Nacional de Bailado), e Faz-de-conta 2003 (o primeiro CD Multimédia para crianças).

Faz vários concertos no Mundo, produz, orchestra e participa como Multi-Instrumentista em vários discos de outros autores e colabora paralelamente com vários nomes da música entre os quais: Kepa Junkera, Pete Seeger, Mestisay e The Chieftains - com os quais grava o CD Santiago que ganha o Grammy Award, 1995.

Em 2006 Colabora no Filme Fados de Carlos Saura com Chico Buarque e Carlos do Carmo produzindo o tema "Fado Tropical".

Ainda com o Bandolim, em 2008 grava o CD Geografias e cria um concerto com o mesmo nome. Atua em Portugal e vários sítios do Mundo.

Em 2010 - lança Graffiti um álbum de canções que conta com a participação de cantoras de vários países entre as quais: Dulce Pontes, Maria João, Sara Tavares, Olga Cerpa (Espanha), Nancy Vieira (Cabo Verde) e Luanda Cozetti (Brasil).

Dos concertos dados ao longo deste tempo destaca-se aquele que dirige no Théâtre de la Ville em Paris (2012) de homenagem a José Afonso com artistas da atualidade como António Zambujo, Mayra Andrade, João Afonso, entre outros.

Em 2013 retoma o Cavaquinho e grava o CD Cavaquinho.pt como ponto de partida para uma nova etapa dedicada a este instrumento. Atualmente é Presidente da Associação Museu Cavaquinho que visa documentar, preservar e promover a história e a prática deste instrumento.

Júlio Pereira conta com 20 discos de autor e participa como instrumentista, orquestrador ou produtor em cerca de 80 discos de outros artistas.

Em 2015 recebeu a medalha de honra da SPA - Sociedade Portuguesa de Autores e foi condecorado pelo Estado com o grau de Grande-Oficial da Ordem do Infante D. Henrique.

Em 2017 lança o seu último álbum "Praça do Comércio".



YOGA

terças e quintas

18h30 e 19h30

inscrições para

219 444 173

anaviegascruz@gmail.com

25 euros / mês - 1x / semana

40 euros / mês - 2x / semana

1ª aula GRATUITA

Local das aulas: **CENTRO MÉDICO DA PORTELA**

Edifício Concórdia

Rotunda Nuno Rodrigues dos Santos 1, 2º-A

2685-223, Portela LRS

Contactos: Tel.: **219 444 173** | email: anaviegascruz@gmail.com

JÚLIO PEREIRA DISTINGUIDO



O Prémio Pedro Osório, que a SPA atribui sempre no primeiro trimestre de cada ano como homenagem aos melhores criadores musicais portugueses e como homenagem ao compositor, pianista e maestro que foi membro da Administração e da Direção da SPA, irá ser entregue, no início de 2018 a Júlio Pereira pelo seu disco de 2017 "Praça do Comércio", com grafismo de Carlos Zingaro e com muita informação sobre o cavaquinho. Através da Associação Cultural Museu

Cavaquinho, a que preside e que a SPA apoia financeiramente, Júlio Pereira continua a ser o grande dinamizador das qualidades, da sonoridade e do significado musical e histórico deste instrumento popular que, saído há séculos de Portugal, deu a volta ao mundo, deixando raízes profundas no Havai, no Brasil e até na Indonésia. "Praça do Comércio", agora premiado pela SPA juntamente com o seu criador, presença regular nas iniciativas artísticas da SPA, é um excelente exemplo do

valor do instrumento e do muito que com ele pode ser feito, havendo agora dezenas de novos executantes e construtores em todo o país.

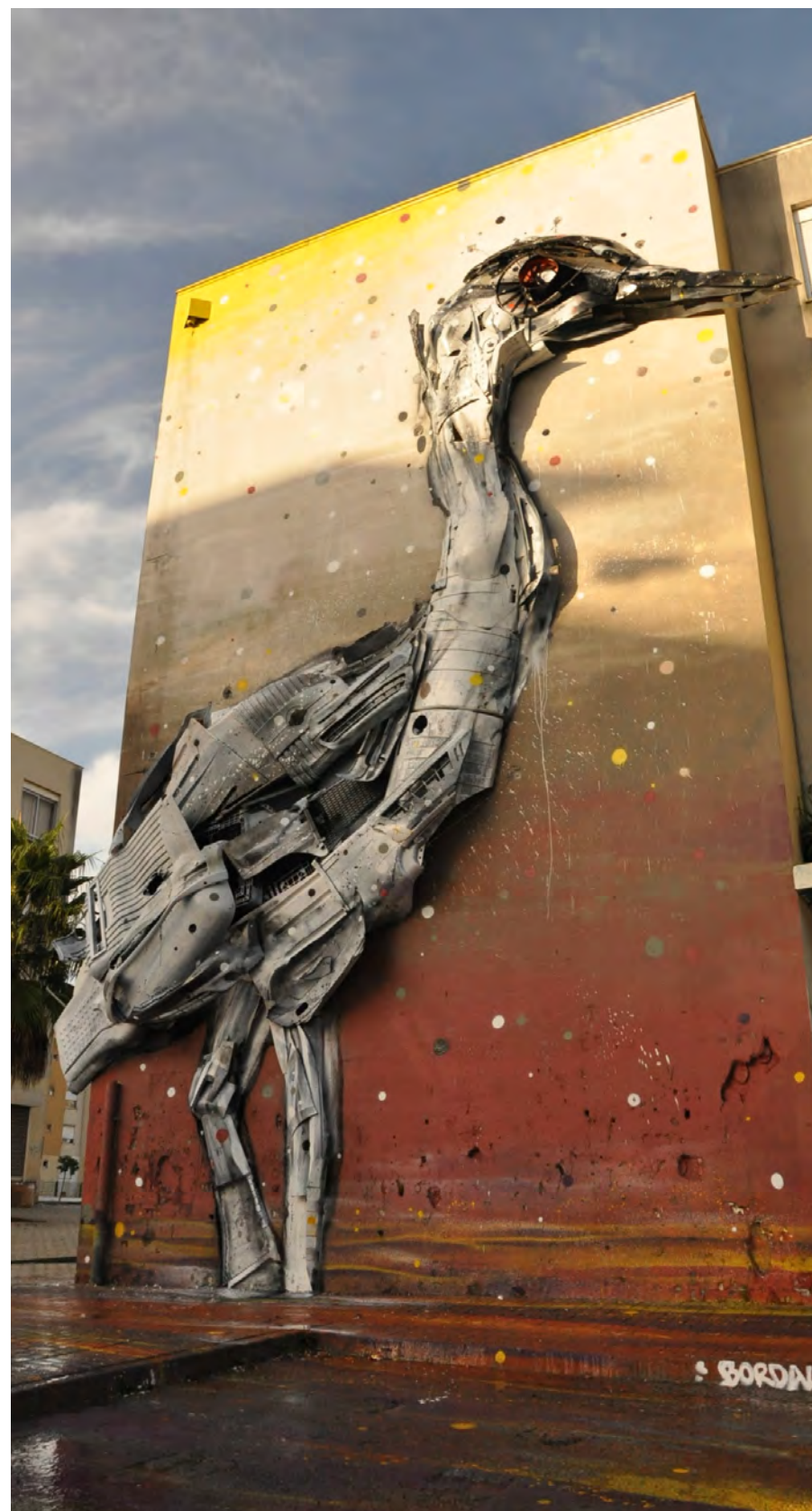
Deste modo, este prémio é também uma homenagem a Júlio Pereira e ao cavaquinho. A SPA já manifestou a sua disponibilidade a Júlio Pereira para apoiar junto da UNESCO a candidatura do cavaquinho a património da humanidade, processo complexo que exige muitas colaborações, iniciativas e ações concertadas.

BORDALO II

Biografia do Artista

Artur Bordalo, aka Bordalo II, nasceu em Lisboa em 1987. Durante a sua juventude, descobriu-se entre dois mundos, um em que via o avô, o pintor Real Bordalo, pintar as suas aquarelas e outro em que experimentava as consequências que o graffiti ilegal traz a quem a ele se dedica. Gradualmente, foi transformando os seus hábitos, construindo e evoluindo no trabalho artístico que hoje apresenta.

Sobre o que o inspira, Bordalo afirma: "Faço parte de uma geração extremamente consumista, materialista e gananciosa. A educação que recebemos é já direcionada ao consumo exagerado. Com a produção excessiva de coisas -especialmente material tecnológico, mas não só, também a produção de "lixo" e de objetos desaproveitados- há um aumento proporcional ao consumismo exagerado dessas mesmas coisas. E digo "lixo" entre aspas porque é uma definição muito abstrata. O lixo de um homem é o tesouro do outro".



“SERMÕES NUM MINUTO”

O mais recente livro do moscavidense José Luís Nunes Martins foi lançado no passado dia 25 de novembro, pelas 18 horas, na Igreja de Santo António do Estoril.

Um livro escrito, como já referido, por José Luís Nunes Martins e sua esposa, Pilar Sousa Lara. As ilustrações ficaram a cargo de António Sousa Lara e o prefácio do Padre João Aguiar Campos.

A apresentação da obra foi efetuada pelo Padre Paulo Malícia.

SINOPSE

Num mundo onde é tão difícil encontrar espaço, tempo e atenção para o que é importante, este livro é garantia de paz e serenidade.

Sermões num Minuto é uma obra simples: 60 reflexões, igual número de orações e respetivas ilustrações. Cada uma das considerações apresentadas levanta um conjunto de questões que nos permite pensar, sentir e avaliar a vida.

Este livro é um caminho que cada leitor pode percorrer ao seu ritmo. Uma obra

que é um verdadeiro retiro espiritual em que somos chamados a encontrar-nos e a reescrever o nosso futuro.

«Os autores testemunham e desafiam-nos - mas numa linguagem que pode poisar na terra diversificada dos corações; mesmo naqueles que se interrogam e, porventura, falam a um Deus desconhecido» – Padre João Aguiar Campos, autor do prefácio.





João Alexandre
Músico e Autor

Ninho de Cucos

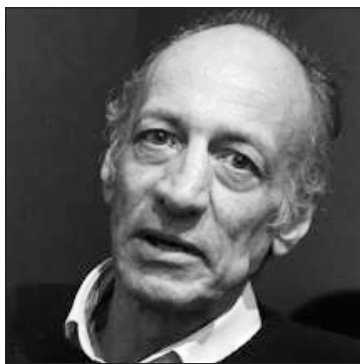
ÁLBUNS

INTERNACIONAIS DE 2017 EM DESTAQUE PARA O NOTÍCIAS DE LOURES

Porque sempre nos escusamos e evitamos o “best of” a que tantas publicações se dedicam no final de cada ano mas igualmente porque aconteceram em 2017 edições mais que suficientes para justificar os nossos destaques, sem a presunção de que não nos estamos a esquecer de grandes discos (pois temos a certeza que nos esquecemos), aqui ficam as nossas escolhas com a garantia de que são mesmo grandes discos, que marcam o ano, que têm canções representativas de obra, sejam

artistas consagrados ou em início de carreira e sobretudo que defendem ao vivo como ninguém a qualidade colocada nos seus discos. As referências a discos portugueses não acontecem simplesmente porque, fazendo desde já um “mea culpa”, não prestámos a devida atenção a grande parte das edições nacionais. No entanto permitam-nos destacar os discos de Benjamim e Mazgani, para além da canção de sonho de Luísa Sobral interpretada por Salvador Sobral e que colo-

cou “Amar pelos dois” nas bocas do mundo inteiro. Eis então alguns dos nossos destaques das edições internacionais de 2017, sem qualquer ordem de preferência. São vinte álbuns, poderiam ser mais. Mas são os que aqui deixamos neste momento para que esta lista não se torne demasiado exaustiva. Um excelente 2018 para todos e recheado de boa música.



Gonçalo Oliveira
Ator

P'la caneta afora

FELIZ 2018

Escrevo-vos ainda antes do Pai Natal da Coca-Cola descer pela vossa chaminé e preencher as vossas peúgas com chocalatinhos, garrafas de vinho do Porto ou não e as eternas camisolas interiores e cuecas e, hoje em dia, talvez uns joguinhos para a Play-Station. Ou seja: se ainda só sei que todos nós, os mais afortunados claro, temos para a noite de 24 de Dezembro, bacalhau, peru, belhoses e filhoses e porque ainda é de graça sonhar, uma travessa cheia deles, resta-me então desejar-lhes um Feliz Ano Novo!

Feliz Ano de 2018!

Com muita saúde, um bocadinho mais de euros (o ordenado mínimo foi aumentado mesmo contra a vontade dos patrões) e sem IURD (que devia ser fechada e todos

os seus bens confiscados), sem Raríssimas, sem incêndios e mortes daí advindas!

Soube ainda há pouco, o que quer dizer que deixei a meio esta crónica para ir comer o bacalhau e subsequente roupa-velha, a pouca vergonha do financiamento aos partidos políticos, votado em voz muito baixinha para ninguém dar por isso. Sobre isto, sobre a IURD e sobre todos os roubos de colarinho branco (ou de outra cor qualquer!) e corrupções correspondentes eu #NÃOADOTOESTESILÊNCIO !!!!!!!! E para mim continua a ser - tal como para Ricardo Araújo Pereira - não ADOPTO este silêncio. Eu não ADOPTO o Acordo Ortográfico!

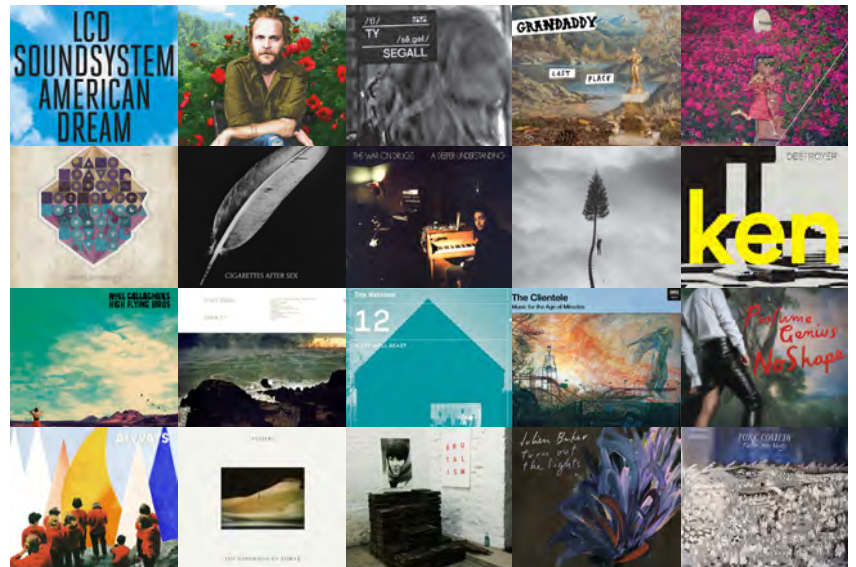
Ah! E nós convencidos que a Santa Casa da Misericórdia e a sua mentora, a Rainha D. Leonor, faria

sempre jus ao seu lema “Por boas causas”!!!!????!!!! Afinal é mentira!!! Ou então um banco, neste caso o Montepio, é uma boa causa! Ou será que ainda vamos ver sentado no Conselho de Administração ou noutra cadeira “tachal” qualquer desta instituição financeira Pedro Santana Lopes, caso perca a liderança do PSD? A ver vamos, como diria a cega!!!

Mas a verdade é que tristezas não pagam dívidas e muito menos dúvidas!!!

Vamos lá então abraçar 2018 com todas as forças e com toda a alegria, porque ele vai chegar novinho e como qualquer bebé precisa é de miminhos!

Até pró ano, meus queridos leitores! Viva 2018 que 2017 já vai ficar para trás!!!



LCD SOUNDSYSTEM - AMERICAN DREAM

HISS GOLDEN MESSENGER – HALLELUJAH ANYHOW

TY SEGALL – TY SEGALL (DRAG CITY)

GRANDDADDY – LAST PLACE

FEIST - PLEASURE

JANE WEAVER – MODERN KOSMOLOGY

CIGARETTES AFTER SEX – CIGARETTES AFTER SEX

THE WAR ON DRUGS – A DEEPER UNDERSTANDING

MANCHESTER ORCHESTRA – A BLACK MILE TO THE SURFACE

DESTROYER - KEN

NOEL GALLAGHER'S HIGH FLYING BYRDS – WHO BUILT THE MOON?

FLEET FOXES – CRACK UP

THE NATIONAL – SLEEP WELL BEAST

THE CLIENTELE – MUSIC FOR THE AGE OF MIRACLES

PERFUME GENIUS – NO SHAPE

ALVVAYS – ANTISOCIALITES

ALGIERS – THE UNDERSIDE OF POWER

IDLES – BRUTALISM

JULIEN BAKER – TURN OUT THE LIGHTS

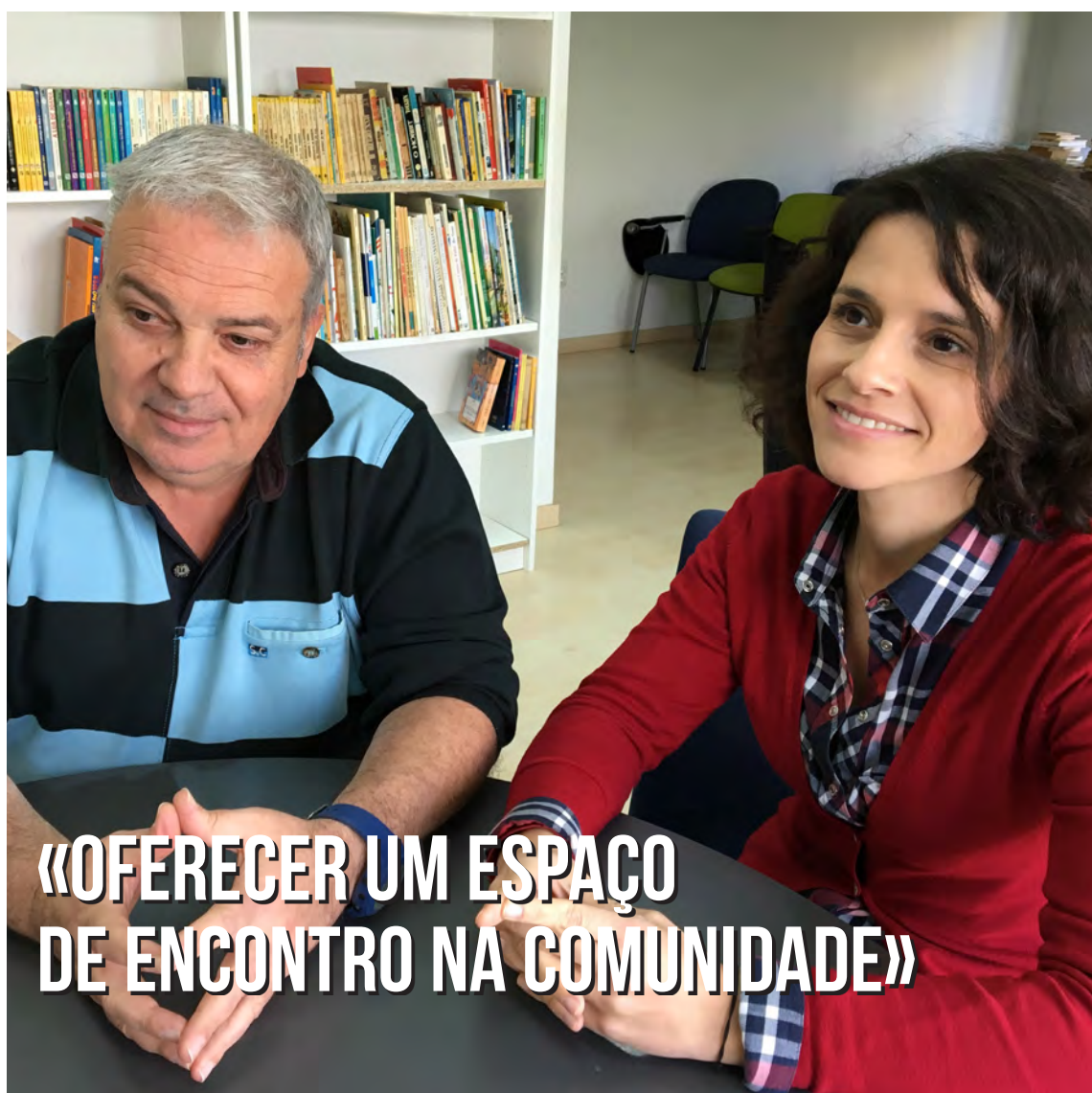
FATHER JOHN MISTY – PURE COMEDY

Repnunmar
Logística e Trânsitos, Lda.

O parceiro ideal
para os seus negócios...

• www.silvestresilva.com •

grupo
Silvestre e Silva



Armando Jorge e Patrícia Dolores - Portela Sábios

O MP esteve à conversa com o Gabinete de Coordenação da Universidade Sénior Portela Sábios e testemunhou a dinâmica da comunidade académica, nos primeiros meses deste ano letivo 2017-2018. Com mais de 300 alunos inscritos, em mais de 30 disciplinas, a Portela Sábios desempenha um papel social no dia a dia da sua comunidade.

DENIZIO BOAVENTURA

Passam poucos minutos das 10 da manhã e o Gabinete de Coordenação já fervilha com atividade, formando-se, até, uma pequena fila de espera de pacientes, mas conversadores alunos. Com mais de 300 alunos inscritos, em mais de 30 disciplinas, a Portela Sábios, sob a direção de Carla Marques e coordenação de Patrícia Dolores e Armando Jorge, desempenha um papel social no dia a dia da sua comunidade. Num bairro que não foge à tendência, no que diz respeito ao envelhecimento populacional, a aprendizagem ao longo da vida assume-se, assim, como um pilar fundamental na promoção do envelhecimento ativo.

O tema do dia é uma das novas disciplinas da Universidade, para a qual as vagas já escasseiam, pelo interesse que tem despertado nos alunos já inscritos e que se espalhou pelos alunos que convivem entre um

cafezinho e dois dedos de conversa. Com a entrada dos alunos para as aulas, chega, finalmente, a vez do NL, que é convidado para a sala de biblioteca, bem iluminada pelo sol outonal.

São sempre assim as vossas manhãs?

Patrícia Dolores (PD) - São quase sempre, assim, felizmente. Digo felizmente porque um dos principais objetivos da Portela Sábios é precisamente oferecer aos seus alunos um espaço de encontro na comunidade, que se torne um incentivo e um estímulo ao são espírito de convivência e de solidariedade humana e social. Esta animação, particularmente evidente nos períodos anteriores e posteriores às aulas, faz-nos crer que estamos no caminho certo.

Mas a que se deve tanto entusiasmo?

Armando Jorge (AJ) - Muitos

dos alunos frequentam a Universidade Sénior há alguns anos e sentem-na como sua. É frequente virem ter connosco com propostas de atividades, passeios, novas disciplinas ou mesmo desafios tão ousados como a criação de uma tuna.

A Portela Sábios consegue dar resposta a esses desafios?

PD - Não só conseguimos como também desafiamos a nossa comunidade académica. Por exemplo, estamos a trabalhar num projeto de criação de uma equipa de walking football, que represente a Portela Sábios num torneio a nível nacional, promovido pela RUTIS (Associação Rede de Universidades Seniores) e apoiada pela Fundação Benfica. AJ - No fundo, uma continuidade da nossa tradição no Futsal, um alicerce da Associação de Moradores da Portela, mas adaptada às especificidades

dos séniores. O walking football prevê a criação de equipas mistas em que a principal regra do jogo é que os jogadores não podem correr.

Em que consiste a oferta letiva da Portela Sábios?

PD - A oferta letiva é bastante diversificada. É, obviamente, centrada nas mais de 30 disciplinas que se distribuem por diversas áreas, nomeadamente artes, humanidades, ciências sociais, etc. Esta oferta é complementada por passeios e viagens culturais, bem como seminários e palestras sobre diferentes temas que se inserem no plano de atividades anual. Esta oferta letiva é assegurada por professores voluntários, aos quais dirijo um agradecimento público pelo tempo disponibilizado e pelo extraordinário trabalho desenvolvido ao longo dos anos.

Quem pode frequentar a Portela Sábios?

PD - A Portela Sábios pode ser frequentada por todas as pessoas maiores de 50 anos. A nossa população estudantil é bastante diversa: o aluno mais novo tem 57 anos e o mais velho tem 90. Onde ainda temos de melhorar é na diversidade de género (risos).

AJ - Vamos ver se o walking football atrai mais alunos homens!

PD - Neste momento, 75%

dos alunos são mulheres, mas, obviamente, gostávamos de ver um maior equilíbrio.

Quais os planos para o futuro?

AJ - A nossa perspetiva é que a Portela Sábios continue a crescer, contando com o apoio institucional da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela, bem como da Câmara Municipal de Loures, alargando a oferta educativa e captando novos alunos na freguesia. O apoio tem sido reiterado pelo Senhor Presidente da Câmara, por inérgia de cargo Reitor da nossa Universidade, e pelo Senhor Presidente da Junta, nomeadamente tendo ambos feito questão de estar presentes na cerimónia de abertura do ano letivo.

PD - Para além desta expansão que ambicionamos a médio prazo, continuaremos a trabalhar porque acreditamos que podemos, no panorama das Universidades Seniores, vir a ser uma referência a nível nacional.

Como é que os leitores do MP se podem manter a par das novidades?

PD - Poderão seguir-nos no Facebook em <http://www.facebook.com/PortelaSabios> ou, melhor ainda, visitar-nos pessoalmente no espaço do Centro de Atividades da Associação de Moradores da Portela.



PORTELA SÁBIOS

Universidade Sénior



INSCRIÇÕES ABERTAS

Inglês, Francês, Alemão, Italiano, Espanhol - Literatura Portuguesa - Sociologia - Direito - Segredos da Língua Portuguesa - Danças - Oficina de Escrita - Psicologia - Filosofia - Cidadania - Economia Política - Teatro - Desenvolvimento do Autoconhecimento - Direito do Ambiente e Conservação da Natureza - Informática - Ciências da Vida - História de Portugal - Nutrição e Alimentos - Bíblia - Astrologia, Simbologia e Metafísica - Artes Decorativas - Desenho - Fotografia - Pintura em Tela - Viola

Contactos: 918 552 954 | portelasabios@amportela.pt



Florbela Estêvão
Arqueóloga e museóloga

Paisagens e Patrimónios

VISITANDO O PALÁCIO DE PINTÉUS EXEMPLAR DE ARQUITETURA BARROCA

Como já várias vezes referi nesta crónica, até ao século XVIII e mesmo ainda no século XIX, a paisagem do atual concelho de Loures era marcadamente rural, configuração que se alterou devido ao crescimento da indústria; esta implantou-se numa faixa que se estende predominantemente ao longo do rio Tejo e da via férrea. Como é sobejamente conhecido, assistiu-se então, não só à multiplicação das fábricas, muitas vezes esventrando as antigas unidades agrícolas, mas também ao incremento do número de pessoas vindas do interior do país na busca de um trabalho e de uma vida mais promissora.

Antes desta grande transformação do mundo rural na região da grande Lisboa, onde se inclui o atual concelho de Loures, as quintas de recreio assumiam um papel de destaque na paisagem, não só porque integravam unidades de produção agrícola importantes, mas também porque os seus proprietários edificaram para sua habitação edifícios imponentes, muitos deles apalaçados, com as respetivas capelas, e magníficos jardins. Com efeito, muitas famílias nobres possuíam propriedades no Termo da cidade de Lisboa, quintas maiores ou menores, que não só forneciam produtos agrícolas comercializáveis na capital, mas eram também



Palácio de Pintéus

lugares especiais, que serviam para períodos de sossego, de retiro temporário do bulício da Corte. Este património arquitetónico e histórico é bem visível por todos aqueles que circulam pelo território de Loures, e embora muitos dos seus exemplares se encontrem infelizmente arruinados ou mesmo eliminados, porque absorvidos pela expansão urbana, perduram todavia alguns deles, de que aliás nesta crónica tenho

procurado dar notícia.

Ora, precisamente a Quinta e Palácio de Pintéus é um exemplo dessas propriedades com valor arquitetónico, mas também com toda uma história, decorrente da importância social das pessoas, algumas célebres, que a habitaram ou utilizaram, ao longo dos anos. Atualmente, a sua notabilidade reside no palácio, edifício que se destaca do casario da povoação de Pintéus pela sua

imponência. E embora pouco perceptível aos mais desatentos, fronteira ao palácio, existe ainda uma parte do antigo jardim, formando como que uma varanda suspensa sobre a ribeira de Fanhões, onde não faltam tanques e painéis de azulejos de indiscutível beleza, a necessitarem de medidas urgentes de salvaguarda. Deste sítio privilegiado podemos, ainda hoje, desfrutar de uma vista ampla sobre a várzea e a localidade de Santo Antão do Tojal. Aliás, a história do palácio cruza-se com a da Quinta do Arcebispo de Santo Antão do Tojal, e também, com a figura do rei D. João V e a construção da "Real Obra", ou seja, com a edificação do Palácio e Convento de Mafra.

O palácio atual de Pintéus remonta ao primeiro quartel do século XVIII, altura em que José Vaz de Carvalho, figura relevante do reino, decide melhorar uma casa já ali existente, possivelmente construída no início do século XVII. Este fidalgo, José Vaz de Carvalho, desempenhou cargos importantes como os de Chanceler-mor do reino, de Desembargador do Paço, e de Secretário da rainha D.^a Mariana Vitória (consorte do Rei José I) e do infante D. Manuel. A sua proximidade aos elementos da família real, nomeadamente ao rei D. João V, explica algumas estadias deste monarca na propriedade em questão, quando se deslocava de Lisboa a Mafra,

para acompanhar o desenrolar das obras do Real Palácio e Convento. Foi por ocasião dessas visitas reais que o Desembargador José Vaz de Carvalho mandou construir, no interior do edifício, uma lindíssima fonte, em mármore, que ainda hoje perdura.

A construção desenvolve-se segundo uma planta em L, com a fachada principal mais longa, revelando sobriedade, salientada pelas linhas retas das janelas. A exuberância barroca incide sobre o portal, flanqueado por dois arcos de volta perfeita e antecedido por uma escadaria de dois lanços convergentes, com volutas. A porta principal é encimada por um óculo e por um frontão de aletas a que se sobrepõe o brasão.

No interior do palácio, para além do já referido fontanário em mármore - que fica na sala de jantar - com esculturas de Neptuno, Sereias e Tritões, destacam-se os vários salões revestidos de belos painéis de azulejos. Podemos observar, nas sucessivas salas, silhares azuis e brancos com representações de vasos coloridos, cestos, e outros motivos, datando possivelmente de meados do século XVIII. Mais recentemente, no século XX, a pintora Ana Maria Botelho, na altura casada com o proprietário da casa, o conhecido fadista João Ferreira-Rosa, enriqueceu com a sua pintura as paredes dos antigos salões.

Mas, também no exterior do palácio, mais precisamente no terraço, subsistem paredes revestidas por azulejos figurativos de estilo rococó, exibindo temas que ilustram as Quatro Estações, e que o conhecido historiador de arte Santos Simões considerou notáveis pela sua policromia.

Numa próxima crónica abordarei a antiga capela, o jardim fronteiro ao palácio, e principalmente algumas das pessoas que habitaram este local, entre as quais a notável escritora Maria Amália Vaz de Carvalho.



CA Crédito Agrícola
Loures, Sintra e Litoral

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

AM PORTELA E AMSAC EM MAUS LENÇÓIS

Enquanto na II divisão nacional, série E, a Portela e a AMSAC lutam pela permanência, na divisão abaixo, a divisão de honra da AFL, Albogas e Manjoeira lutam por ficar nos oito primeiros lugares, que lhe darão acesso à fase de subida.

FRANCISCO ROCHA

Divisão de Honra da Associação de Futebol de Lisboa | Futsal

Albogas:

O Albogas encontra-se, a três jornadas do fim da primeira volta, no quarto lugar da tabela classificativa, a quatro pontos do primeiro classificado, o Vialonga.

No mês de dezembro, a equipa venceu dois dos seus três jogos, frente à Manjoeira e aos Novos Talentos, enquanto empataram contra o Centro Ribamar, o que culmina num registo impressionante de sete vitórias, dois empates e três derrotas em 12 encontros até agora.

Na próxima jornada a equipa defronta as Oficinas de São José, que ocupam o décimo quarto posto.

Manjoeira:

A luta pelos oito primeiros está ao rubro e os apoiantes da Manjoeira bem podem confirmar esse facto. Nos últimos jogos, a JOMA tem vindo a vencer muitos dos seus jogos e a colocar pressão em várias equipas, sendo que uma das formações que está a ser pressionada é precisamente a Manjoeira. Apesar desta "perseguição", a formação de Loures tem sabido reagir muito bem. Neste último mês o balanço é positivo com uma derrota frente

ao Albogas, no dérbi e duas vitórias frente ao Académico Clube de Ciências e ao Corvos.

II Divisão Nacional de futsal Série E

AMSAC:

A AMSAC ocupa a sétima posição da série E da II Divisão com quatro vitórias, um empate e seis derrotas até ao momento. A formação de Santo António dos Cavaleiros tem menos um jogo para o campeonato, uma vez que o embate contra o Casal Velho foi adiado.

Assim sendo, na próxima jornada, a equipa desloca-se ao reduto do Fátima que ocupa o segundo posto da tabela classificativa.

AM Portela:

A Portela tem, até ao momento, apenas nove pontos conquistados em 33 possíveis, encontrando-se na nona posição da tabela classificativa, com três empates e duas vitórias, sendo que o resto são só derrotas. No dia 30 de dezembro, a equipa recebeu o MTBA que se encontrava em sétimo lugar com quatro pontos de vantagem sobre a formação portelense e perderam por 2-7.

A AM Portela necessita de conquistar pontos urgentemente, com o intuito de garantir a manutenção na II Divisão de futsal.

CLASSIFICAÇÃO GERAL DIVISÃO DE HONRA AFL																
P	Equipa	Jogos	Resultados						Golos			Pontos				
			V	%	E	%	D	%	GM	Média	GS	Média	Dif	Pontos	Média	%
1	Vialonga	12	9	75%	0	0%	3	25%	53	4,42	30	2,50	23	27	2,25	75%
2	Fonsecas e Calçada	11	9	82%	0	0%	2	18%	48	4,36	28	2,55	20	27	2,45	82%
3	RCC	12	9	75%	0	0%	3	25%	58	4,83	38	3,17	20	27	2,25	75%
4	Albogas	12	7	58%	2	17%	3	25%	45	3,75	37	3,08	8	23	1,92	64%
5	Novos Talentos	11	7	64%	1	9%	3	27%	55	5,00	40	3,64	15	22	2,00	67%
6	Livramento	12	7	58%	1	8%	4	33%	49	4,08	39	3,25	10	22	1,83	61%
7	Manjoeira	12	6	50%	3	25%	3	25%	55	4,58	44	3,67	11	21	1,75	58%
8	Ribamar	12	6	50%	3	25%	3	25%	44	3,67	38	3,17	6	21	1,75	58%
9	JOMA	12	6	50%	1	8%	5	42%	33	2,75	27	2,25	6	19	1,58	53%
10	UPVN	12	5	42%	1	8%	6	50%	49	4,08	47	3,92	2	16	1,33	44%
11	Milharado	12	4	33%	0	0%	8	67%	38	3,17	51	4,25	-13	12	1,00	33%
12	Sto. António Lisboa	12	4	33%	0	0%	8	67%	40	3,33	53	4,42	-13	12	1,00	33%
13	Liberdade	12	3	25%	0	0%	9	75%	40	3,33	58	4,83	-18	9	0,75	25%
14	Corvos XXI	12	3	25%	0	0%	9	75%	25	2,08	43	3,58	-18	9	0,75	25%
15	Oficinas S. José	12	3	25%	0	0%	9	75%	29	2,42	52	4,33	-23	9	0,75	25%
16	Arranhó	12	1	8%	0	0%	11	92%	28	2,33	64	5,33	-36	3	0,25	8%
Total		95	89	94%	6	6%	89	94%	688	7,25	688	7,28	0	-	-	-

CLASSIFICAÇÃO GERAL II DIVISÃO NACIONAL SÉRIE E																
P	Equipa	Jogos	Resultados						Golos			Pontos				
			V	%	E	%	D	%	GM	Média	GS	Média	Dif	Pontos	Média	%
1	Eléctrico	12	9	75%	0	0%	3	25%	63	5,25	33	2,75	30	27	2,25	75%
2	Dlho Marinho	12	7	58%	4	33%	1	8%	49	4,08	28	2,33	21	25	2,08	69%
3	Fátima	12	8	67%	1	8%	3	25%	55	4,58	36	3,00	19	25	2,08	69%
4	Casal Velho	11	6	55%	4	36%	1	9%	32	2,91	24	2,18	8	22	2,00	67%
5	Vila Verde	12	5	42%	3	25%	4	33%	43	3,58	48	4,00	-5	18	1,50	50%
6	MTBA	12	5	42%	1	8%	6	50%	41	3,42	55	4,58	-14	16	1,33	44%
7	AMSAC	11	4	36%	1	9%	6	55%	43	3,91	36	3,27	7	13	1,18	39%
8	Marítimo	12	3	25%	2	17%	7	58%	39	3,25	47	3,92	-8	11	0,92	31%
9	AM Portela	12	2	17%	3	25%	7	58%	35	2,92	52	4,33	-17	9	0,75	25%
10	Mendiga	12	0	0%	1	8%	11	92%	24	2,00	65	5,42	-41	1	0,08	3%
Total		99	49	83%	10	17%	49	83%	424	7,39	424	7,18	0	-	-	-

TUDO SOBRE O SEU CONCELHO À DISTÂNCIA DE UM CLICK
WWW.NOTICIAS-DE-LOURES.PT

Notícias de **Loures**



SACAVENENSE COM JOGO DECISIVO, QUE GS LOURES PODE APROVEITAR

Na próxima jornada, em Sacavém, o clube local recebe o primeiro classificado Mafra. Um jogo decisivo para o Sacavenense, que em caso de vitória poderá ganhar algum alento. Também o GS Loures tem um jogo importante, recebe o terceiro classificado Praiense. Duas vitórias das equipas do Concelho poderão relançar o campeonato.

FRANCISCO ROCHA

Sacavenense:

Com 14 jogos disputados até ao momento, o Sacavenense ocupa a quarta posição da série D do Campeonato de Portugal. Com seis vitórias, cinco derrotas e três empates, a formação do concelho de Loures está a oito pontos do segundo lugar, Vilafranquense, lugar que lhe pode permitir o apuramento para a próxima fase, uma vez que os três melhores segundos, juntamente com os primeiros classificados de cada série, se qualificam para a próxima etapa. Neste último mês de dezembro, a equipa perdeu com o Loures em casa, venceu o Fátima e empatou com o Elétrico, o que levou a que ficassem mais distantes dos lugares cimeiros da tabela classificativa.

Na próxima jornada, o Sacavenense tem um teste decisivo naquelas que são as suas intenções de passar para a próxima fase. A equipa recebe o Mafra, primeiro classificado, e necessita

de uma vitória para ainda almejar ficar nos dois primeiros lugares, numa altura em que estamos na décima quinta jornada.

GS Loures:

O GS Loures ocupa a sexta posição em igualdade pontual com o Sacavenense na tabela classificativa na série D do Campeonato de Portugal. Esta formação, no mês de dezembro, contou com uma vitória precisamente frente à equipa do Sacavenense, uma derrota contra o Vilafranquense e uma divisão de pontos com o Fátima. Como balanço geral, a equipa do Loures tem, até ao momento, cinco vitórias, seis empates e três derrotas, numa soma total de 21 pontos.

Na próxima jornada, já no início de janeiro, a equipa defronta o Praiense, equipa que se encontra em terceiro lugar com mais dois pontos que a equipa do GS Loures.

CLASSIFICAÇÃO GERAL CAMPEONATO DE PORTUGAL SÉRIE D																
Golos		Jogos	Resultados						Golos			Pontos				
P	Equipa	J	V	%	E	%	D	%	GM	Média	GS	Média	Dif	Pontos	Média	%
1	Mafra	14	10	71%	3	21%	1	7%	24	1,71	8	0,57	16	33	2,36	79%
2	Vilafranquense	14	8	57%	5	36%	1	7%	24	1,71	11	0,79	13	29	2,07	69%
3	Praiense	14	7	50%	2	14%	5	36%	17	1,21	15	1,07	2	23	1,64	55%
4	Sacavenense	14	6	43%	3	21%	5	36%	16	1,14	9	0,64	7	21	1,50	50%
5	Torreense	14	5	36%	6	43%	3	21%	22	1,57	16	1,14	6	21	1,50	50%
6	GS Loures	14	5	36%	6	43%	3	21%	12	0,86	10	0,71	2	21	1,50	50%
7	Coruchense	14	6	43%	3	21%	5	36%	18	1,29	18	1,29	0	21	1,50	50%
8	1º Dezembro	14	5	36%	4	29%	5	36%	19	1,36	17	1,21	2	19	1,36	45%
9	Alcanenense	14	6	43%	1	7%	7	50%	18	1,29	18	1,29	0	19	1,36	45%
10	Sintrense	14	5	36%	4	29%	5	36%	16	1,14	21	1,50	-5	19	1,36	45%
11	Caldas	14	4	29%	5	36%	5	36%	15	1,07	16	1,14	-1	17	1,21	40%
12	Fátima	14	4	29%	4	29%	6	43%	22	1,57	21	1,50	1	16	1,14	38%
13	Pêro Pinheiro	14	3	21%	5	36%	6	43%	9	0,64	17	1,21	-8	14	1,00	33%
14	Elétrico	14	2	14%	6	43%	6	43%	12	0,86	17	1,21	-5	12	0,86	29%
15	Lusitânia dos Açores	14	2	14%	4	29%	8	57%	10	0,71	22	1,57	-12	10	0,71	24%
16	Guadalupe	14	2	14%	3	21%	9	64%	10	0,71	28	2,00	-18	9	0,64	21%
Total		112	80	71%	32	29%	80	71%	264	2,36	264	2,36	0	-	-	-

PRATA PARA GRACHAT NO MUNDIAL

No passado dia 8 de dezembro, David Grachat da Gesloures alcançou a medalha de prata no Campeonato do Mundo, que se realizou na Cidade do México. Mais um feito de inegável brilhantismo do nadador que representa o Concelho e que é treinado por Carlos Mota.

O atleta da Gesloures David Grachat conquistou, no dia 8 de dezembro, a medalha de prata nos 400 metros livres (S9) nos Mundiais de natação adaptada, que decorreram na Cidade do México. O nadador do Concelho terminou a prova com 4.31,09 minutos, sendo apenas superado pelo italiano Federico Morlacchi (4.25,19). A medalha de bronze foi para o croata

Kristijan Vincetic (4.32,42). À Federação Portuguesa de Natação, David Grachat explicou que «não estava à espera. Isto foi uma época de loucos. Primeiro houve a situação que não havia Mundial, depois passado uma semana foi marcada a nova data [dado que a Cidade do México sofreu um terremoto que obrigou a adiar a competição], o que estragou um pouco a nossa prepara-

ção. A seguir à notícia da confirmação do Mundial combinei com o meu técnico Carlos Mota que ia treinar para os 400 livres. E tentámos preparar o máximo possível as condições que íamos sentir aqui em altitude e treinar para alcançar um bom resultado». Grachat reconheceu a importância deste resultado, depois da decepção nos Jogos Paralímpicos

do Rio2016, dedicando-o ao seu treinador, Carlos Mota.

Na natação adaptada, os atletas são divididos em 14 categorias, conforme os graus de deficiência, antecedidas da letra S (swimming). As categorias entre S1, para atletas com deficiência mais profunda e S10, a menos severa, destinam-se a nadadores com deficiências físico-motoras.



horizonte fm 92.8

www.horizontefm.pt | Emissão Online





Patrícia Duarte e Silva
Psicóloga Clínica

INFERTILIDADE, UM BICHO PAPÃO?



A infertilidade é uma doença reconhecida pela Organização Mundial de Saúde com uma prevalência que se estima atingir cerca de 10% a 15% da população em idade reprodutiva, afetando um número crescente de pessoas no mundo contemporâneo.

Então porque não falamos sobre isso? Por saber que ainda é um assunto tabu, com um elevado grau de preconceito associado aos tratamentos de fertilidade, resolvi abordar esta temática.

Perguntas como: “Então quando é que tens filhos?”, “Estás

grávida?”, “Já estava na altura, não?” fazem parte do quotidiano de muitas mulheres. A obrigatoriedade de um próximo passo numa relação “estável” exerce uma pressão acrescida numa decisão que deveria ser a dois.

Já parámos para pensar na carga emocional que poderá estar por detrás destas perguntas? Se por acaso serão questões sensíveis para a mulher em particular e para o casal na generalidade?

Por vezes este processo não é tão fácil como gostaríamos e o nosso corpo não responde à

velocidade que desejaríamos nem ao nosso relógio biológico.

Às vezes não acontece porque existem causas de infertilidade da parte feminina, outras porque existem causas para a infertilidade da parte masculina e outras por existir uma “infertilidade inexplicada”, ou seja, os médicos não conseguem encontrar nenhum problema associado com os sistemas reprodutores do homem e da mulher em questão.

Alguns casais com problemas de fertilidade sentem-se com frequência culpados, revolta-

dos, deprimidos e desajustados. A infertilidade afeta cada membro do casal à sua maneira e pode também ter um impacto negativo na vida a dois e na daqueles que lhes estão mais próximos.

Se, por acaso, está a fazer tratamentos de fertilidade ou pondera fazê-los, deixo-lhe aqui alguns conselhos:

- Tente manter o seu bem-estar emocional durante os tratamentos: mantenha uma atitude positiva, apoie-se no seu marido/mulher ou família;
- Aceite esta situação: Por vezes a gravidez não ocorre

tão rápido quanto gostaríamos. Não se culpabilize por isso; dê tempo ao tempo;

- Cuide de si: Continue a fazer as atividades que o/a fazem sentir bem. Tire um tempo para si e recarregue energias se sentir que precisa de uma pausa. Acima de tudo, é importante que o casal esteja unido porque pode ser um processo muito desgastante. Dividir a carga emocional, ajudarem-se mutuamente e não se culpabilizarem pela situação são três pontos-chave para um bom equilíbrio emocional.

BENZODIAZEPINAS: DORMINDO COM O INIMIGO?

As benzodiazepinas pertencem a uma família de medicamentos utilizada para doenças do foro psicológico e da saúde mental, das quais se destacam a insónia e ansiedade, entre outras indicações em áreas mais específicas. O seu uso reserva-se apenas à ansiedade e insónia consideradas patológicas, isto é, incapacitantes - com impacto marcado no dia a dia e mantido num período de tempo considerável.

São os psicofármacos mais utilizados em Portugal, o que se torna contrassensual, pois são, por definição, medicamentos que devem ser utilizados apenas para controlo de sintomas num curto espaço de tempo, uma vez que não têm intuito curativo de base.

Comparativamente com os restantes países da Europa, Portugal está no topo do consumo desta classe de medicamentos, o que se traduz num problema de saúde pública. Este facto veio realçado no relatório da Organização Internacional de Controlo de Estupefacientes (OICE - 2004), no qual

Portugal se apresentava, apenas a seguir à Irlanda, como país da Europa onde o consumo de benzodiazepinas é mais elevado. Este facto foi posteriormente reforçado pelo INFARMED em 2012, num estudo comparativo entre 3 países, concluindo que o consumo em Portugal era de 96 doses diárias por 1000 habitantes (DHD) - praticamente um a dois terços superior ao da Noruega (62 DHD), Itália (53 doses) e Dinamarca (31 DHD). Adicionalmente, é preocupante verificar que o mesmo relatório realçou que este consumo está em rampa ascendente, com um crescimento de 6% desde o ano de 2000.

Este consumo é considerado problemático sobretudo pelos efeitos adversos destes medicamentos, tanto físicos como psicológicos, destacando-se a lentificação psicomotora (pensamento lento e menor mobilidade e coordenação dos movimentos), e mesmo alterações da memória de curto prazo e confusão. Seja por desconhecimento ou por alguns serem sinto-

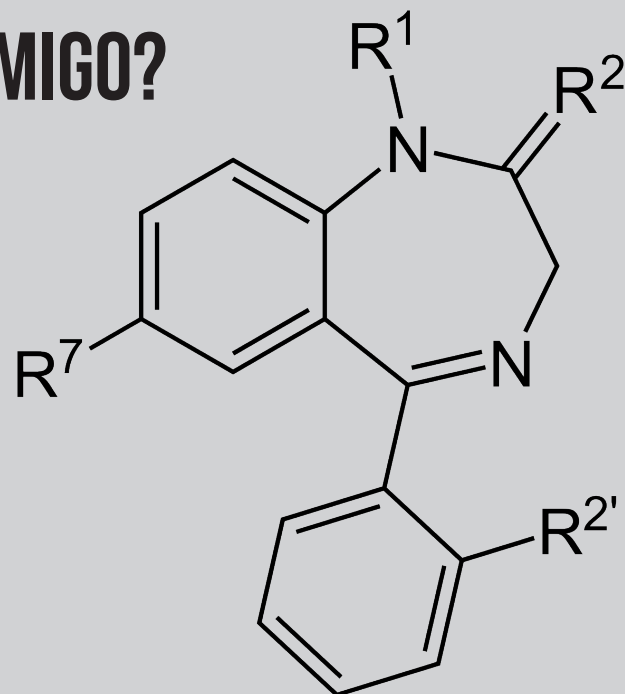
mas relativamente comuns, com outras causas e/ou pouco intensos, não são valorizáveis pelos utilizadores; contudo, podem em última instância ter consequências drásticas, como os acidentes, visto que as benzodiazepinas estão comprovadamente ligadas a maior risco de quedas (importante nos idosos, pela maior probabilidade de fratura óssea) e, ainda, a acidentes de condução e no trabalho com máquinas. Estes efeitos são potenciados pelo uso concomitante de álcool e outros psicofármacos. Estão também a decorrer estudos que ligam exposição regular a benzodiazepinas a um maior risco de demência.

Uma outra esfera de efeitos secundários, igualmente preocupantes e que poderão também explicar a sua toma excessiva, é a tolerância, habituação e o chamado “síndrome de abstinência” - que causa sintomas marcados quando a sua toma se interrompe bruscamente, como insónia, irritabilidade, depressão, dor de cabeça e mal-estar geral. Como tal, são geradores de

grande dependência física e psicológica, aumentando o risco quanto maior a dose e duração do tratamento. Ironicamente, no supracitado estudo do INFARMED, as benzodiazepinas mais prescritas em Portugal são justamente as que têm um maior perfil destes últimos efeitos - as destinadas ao controlo da ansiedade (alprazolam, lorazepam). Se tem perguntas e dúvidas em relação a estes

fármacos, questione o seu médico; se a sua interrupção for pertinente, saiba que existem alternativas e estratégias específicas desenvolvidas por profissionais de saúde para a cessação segura destes medicamentos.

Inês Correia Tavares
Leila Marques
Médicas de família USF
LoureSaudável





A SECA EM PORTUGAL É UMA PREOCUPAÇÃO DE HOJE!

Portugal enfrenta um período de seca dos mais severos e prolongados dos últimos 100 anos devido à falta de chuva, ao calor extremo e ao aumento de evaporação. Portugal e Espanha são dos países mais atingidos. Rios e ribeiros estão vazios, como é o caso da nascente do rio Douro; as barragens estão a registar níveis abaixo da sua capacidade máxima; a agricultura tem várias produções afetadas levando os produtores a encurtar o ciclo de crescimento das plantações e perdendo rendimento das mesmas; há populações em risco de ficar sem água em casa; e houve redução da produção de eletricidade, que poderá subir de preço.

Pode ler-se no resumo climático disponibilizado pelo Instituto Português do Mar e da Atmosfera que o mês de outubro foi "extremamente seco e excecionalmente quente": foi dos meses mais quentes dos últimos 87 anos com o valor médio de temperatura cerca de 3 °C acima do valor normal para a época; e classificou-se como extremamente seco por diminuição do valor médio de precipitação para 30 % do valor normal para a época. De acordo com o índice meteorológico de seca, no final do mês de outubro, todo o território de Portugal Continental encontrava-se em situação de seca severa (24.8 %) ou extrema (75.2 %).

Estas alterações climáticas são em grande parte causadas pela intensificação do chamado efeito de estufa, ou seja, pelo facto de na atmosfera estar a aumentar a concentração de gases (como o dióxido de carbono) que absorvem a radiação infravermelha e que funcionam como um cobertor que impede que o calor seja removido levando ao aquecimento global. Com a evolução do efeito de estufa, estima-se que ocorra em Portugal um progressivo aumento da temperatura e redução da precipitação, sendo este fenómeno mais significativo na região sul; e nas épocas

da primavera, outono e verão. Com mais calor e menos chuva estima-se também um aumento da frequência e intensidade das secas; e índices de fogos cada vez mais alarmantes.

Para atuar no cerne do problema é necessário que a nível global se promova cada vez mais políticas para a baixa produção de carbono. Tal será conseguido sobretudo com a diminuição da utilização de combustíveis fósseis (petróleo, carvão e gás natural) uma vez que a sua combustão é um dos principais fatores produtores de gases nocivos para a atmosfera; e através do investimento nas energias renováveis.

Porém, uma vez que o agravamento do efeito de estufa está longe de ser travado, temos de lidar com as suas consequências de forma sustentável. A seca é uma situação que pode vir a durar muitos meses e questões associadas à gestão das águas subterrâneas e águas superficiais devem ser foco da nossa preocupação. O ministro do Ambiente em Portugal, Matos Fernandes, afirmou que é preciso imaginar um futuro com menos recursos de água, devendo esta ser tratada como um recurso escasso e precioso. Neste contexto, temos assistido nos últimos dias a várias campanhas publicitárias alertando para este problema. O Governo vai inclusive lançar um vídeo de sensibilização para os portugueses começarem a poupar água. No entanto, aqui ficam algumas medidas que todos devemos considerar:

1. Reciclar água de uso doméstico, água da chuva ou utilizar efluentes tratados nas ETAR, para a lavagem de ruas e na rega de jardins. Executar estes procedimentos em horários de menor calor por forma a utilizar menos água.
2. Encha o lava-loiça com água e detergente para lavar toda a loiça. No caso de ter máquina de lavar loiça utilize-a só quando estiver cheia. O mesmo se aplica à máquina de lavar roupa.
3. Prefira o duche ao banho

de imersão. Seja rápido com a torneira aberta. Enquanto a água do duche aquece aproveite para encher um balde que poderá utilizar mais tarde. Feche a torneira enquanto se ensaboa no banho.

4. Feche a torneira enquanto lava os dentes. Use um copo com água para bochechar.

5. Coloque uma garrafa com areia no reservatório do autoclismo para que este gaste menos água para encher após cada descarga; ou prefira autoclismos com duplo depósito, em que pode selecionar descargas maiores ou mais pequenas.

6. Evite torneiras a pingar. Mantenha as torneiras e canalizações em bom estado.

7. Evite lavar o carro com a mangueira sempre aberta. Prefira o balde e a esponja, recorrendo à mangueira apenas para enxaguar a viatura.

8. Compare regularmente a leitura do seu contador com a sua fatura água e tente controlar a evolução dos seus gastos.

Bibliografia

- Resumo Climático de Outubro do IPMA;
- <http://expresso.sapo.pt/sociedade/2017-11-14-Seca.-Vamos-deixar-de-ter-primavera-em-Portugal>
- <http://expresso.sapo.pt/sociedade/2017-11-09-Portugal-estaria-numa-profunda-crise-de-fome-se-atual-seca-tivesse-ocorrido-na-Idade-Media>
- https://www.rtp.pt/noticias/pais/ministro-do-ambiente-na-rtp-portugal-esta-em-seca-e-os-portugueses-nao-se-aperceberam_n1039842
- <https://www.dn.pt/sociedade/interior/desde-1990-que-as-barragens-nao-estavam-tao-vazias-8613461.html>
- <http://www.tvi24.iol.pt/sociedade/zero/seca-colo-ca-em-causa-a-agua-para-o-consumo-humano>

ACES Loures Odiveiras
 Unidade de Saúde Pública
 Elvira Martins- Médica de Saúde Pública Coordenadora
 Sílvia Balhana- Médica Interna

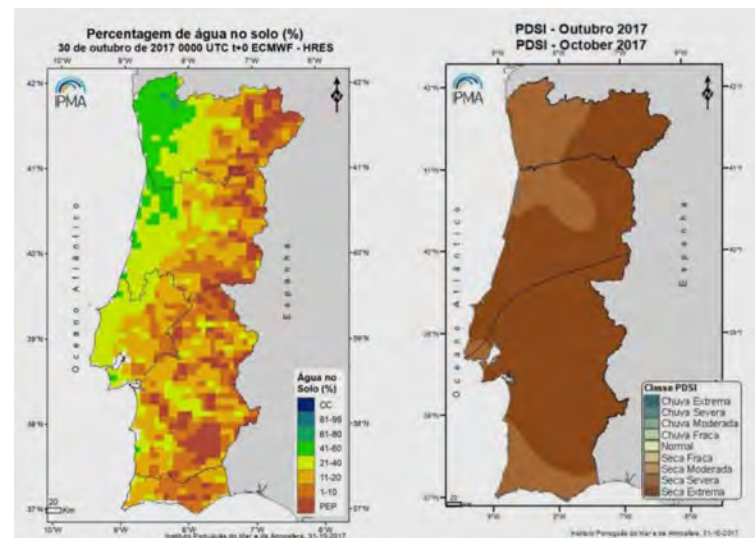


Figura 1 - Percentagem de água no solo (média 0-100 cm profundidade) em 30 outubro 2017.

Figura 2 - Distribuição espacial do índice de seca meteorológica em 30 de outubro 2017.

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 BARRADA E MENU SEMANAL

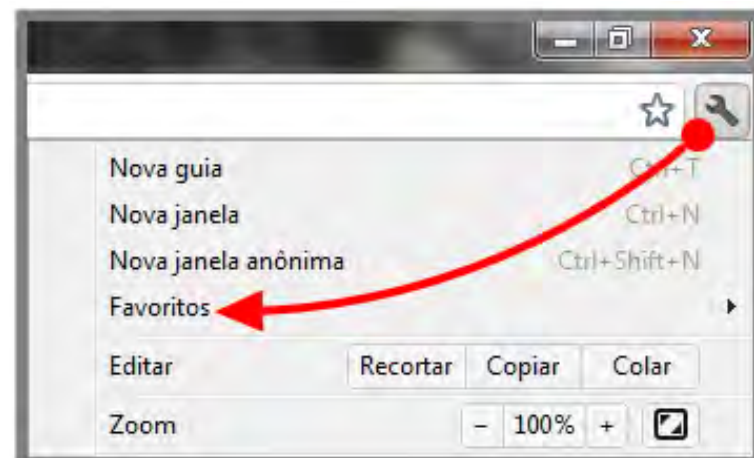
RUA SPORT SACAVENENSE Nº16 • 219412339 • 961522108
• QUINTA DO PATRIMÓNIO •



João Calha
Consultor Informático

Consultório Informático

SITES ÚTEIS PARA GRAVAR NOS FAVORITOS



A internet disponibiliza-nos milhões de sites que, seja a nível pessoal ou profissional nos pode ajudar a executar as mais variadas tarefas.

Neste artigo quero dar-lhe a conhecer um conjunto de sites indispensáveis em várias áreas para rapidamente adicionar aos seus favoritos.

CAMEL CAMEL CAMEL

Se costuma fazer compras na Amazon, este site é o ideal para si. Vai conseguir controlar preços e disponibilidade de todos os artigos e em qualquer país. Poderá também receber alertas de alteração de preços dos

produtos.

Endereço:
www.camelcamelcamel.com

SCREENCAST-O-MATIC

Este site vai disponibilizar-lhe um software que permite a gravação em vídeo ou fotografia, do nosso ambiente de trabalho.

Endereço:
www.screencast-o-matic.com

10 MINUTE MAIL

Quer testar um site, mas sem colocar os seus dados pessoais? Através do 10 minute mail pode criar um endereço

de e-mail grátis e temporário e testar à vontade antes de decidir se efetua o registo final. Nunca esquecer que este endereço de e-mail expira em 10 minutos.

Endereço:
www.10minutemail.com

CANVA

Canva é um site de Design gráfico totalmente gratuito que lhe permite criar todo o tipo de imagens, blogues, apresentações, fotos de capa do Facebook, panfletos, convites, etc.

Endereço:
www.canva.com

HOW SECURE IS MY PASSWORD?

Se tem dúvidas que a sua password é segura, visite este site e verifique se é ou não viável continuar a utilizá-la.

Endereço:
www.howsecureismypassword.net

SITE SEGURO

Nos dias de hoje, navegar na internet pode ser muito perigoso. Por isso, sempre que quiser visitar um site que não conhece e desconfia da sua segurança, recorra a este site para confirmar se deve ou não entrar.

Endereço:
<https://safeweb.norton.com/>

PIXABAY

Se procura imagens para algum trabalho que esteja a fazer, o Pixabay é uma excelente solução. Milhões de imagens ao seu dispor.

Endereço:
www.pixabay.com

Espero que as sugestões tenham ajudado e se assim for, vamos lá a adicionar aos favoritos!

CEIA DE NATAL JUNTA MAIS DE 700 SENIORES



A ceia de Natal dos alunos da Academia dos Saberes - Universidade Sénior do concelho de Loures reuniu cerca de 700 seniores no Pavilhão Feliciano Bastos, em Loures. A iniciativa, realizada no dia 18 de dezembro e promovida pela Câmara Municipal de Loures, juntou os alunos dos polos de Loures e de Sacavém da Academia dos Saberes, num convívio que teve como objetivo celebrar a época natalícia. O presidente da Câmara Municipal de Loures marcou presença, afirmando que "jantar toda esta gente num dia frio como este é, de facto, um grande acontecimento. Nesta altura, desejamos sempre a

todos um bom Natal e um bom ano de 2018 e ficamos com a certeza de que esta gente toda, que tem força para aqui estar, vai de certeza ter um bom ano, porque está a fazer por isso, para se manter com grande energia e vitalidade nas suas atividades". Bernardino Soares acrescentou que "a Academia dos Saberes é para isso mesmo. Para nos mantermos ocupados. Para ensinarmos, para aprendermos e trocarmos experiências. Este jantar é um grande momento de partilha". Na iniciativa marcou igualmente presença a vereadora Maria Eugénia Coelho.

JANTAR SOLIDÁRIO DE NATAL

O projecto UM OUTRO OLHAR - Sem abrigo e a Associação + Vida uniram-se para levar a ceia de Natal a quem não tem a oportunidade de vivenciar este momento tão especial em família.

No dia 16 de dezembro (sexta-feira) o Centro Cultural de Moscavide recebeu cerca de duas dezenas de pessoas que moram pelas ruas locais, sem casa.

"Para além do tradicional jantar de Natal, todos os convidados tiveram a oportunidade de tomar banho e de cortar o cabelo gratuitamente. Mas mais importante que tudo é ver a bondade que se alia a estas causas. Assim que souberam desta iniciativa várias pessoas ofereceram-se para colaborar de forma voluntária no que fosse preciso. Foi muito especial", disse Vanessa Jesus, fundadora do projeto UM OUTRO OLHAR - Sem Abrigo.

Sopa, bacalhau, sobremesas natalícias, tudo foi pensado ao pormenor para que esta noite fosse vivida da melhor forma e se traduzisse em renovação da esperança por um futuro melhor.

"A realização deste evento só foi possível graças ao empenho de várias pessoas e entidades às quais não podemos deixar de agradecer: à Junta de Freguesia de Moscavide e Portela que cedeu o espaço, à empresa 'Veritas' que financiou o jantar, especialmente à Vanessa Capelas e ao Igor Olho-Azul, aos voluntários da Associação + Vida, à 'Barbearia - O Bairro', mais

concretamente ao Mário Andrade e ao Cléber Albino que fizeram os cortes gratuitamente, à Clara Correia, que cedeu o espaço 'Clara Cabeleireiros' e por fim à cantora Liliana", acrescentou Manuel Ferreira, Diretor da Associação + Vida.

Uma noite de convívio, de partilha e de solidariedade em que se viveu um verdadeiro espírito natalício.



O SEU ANIMAL É A NOSSA PAIXÃO!

COMO MANTER UM CACHORRO FELIZ E SAUDÁVEL DOS 0 AOS 6 MESES

RECOMENDAÇÕES CACHORROS

Para que o seu cão se mantenha saudável torna-se necessário e importante vaciná-lo. Atualmente existem disponíveis no mercado diversas vacinas que protegem contra inúmeras doenças como a esgana, parvovirose, hepatite infecciosa, leptospirose, parainfluenza, bordetella, babesiose, Leishmaniose e Raiva.

A melhor forma de manter um cachorro saudável é vaciná-lo.

A Raiva é a única vacina de caráter obrigatório em Portugal e graças a esta medida encontra-se erradicada no nosso país.

A Leptospirose e Bordetella são zoonoses, ou seja, podem ser transmissíveis para o Homem. Recomendamos o seu reforço anualmente.

As vacinas mais comuns iniciam às 6-8 semanas, e repetem-se com 3 a 5 semanas de intervalo, sendo por norma administradas 3 doses. A última dose deve ser administrada após as 16 sema-

nas, pois só nesta altura o sistema imunitário do cachorro estará suficientemente maturo para garantir a eficácia máxima das vacinas.

Os passeios à rua no chão, só devem ser realizados uma semana após a finalização do protocolo vacinal. Até lá deve sair à rua ao colo para socializar com pessoas, habituar a ruídos ou até outros cães.

MICROCHIP E VACINAÇÃO ANTIRÁBICA

A identificação electrónica e a Vacinação contra a Raiva são procedimentos obrigatórios em Portugal até aos 6 meses do cachorro. Posteriormente deve ser efetuado o registo do mesmo na Junta de Freguesia da área de residência.

DESPARASITAÇÃO INTERNA

O controlo dos parasitas internos (lombrigas e ténias) deve ser realizado a partir dos 15 dias de idade. Deve ser quinzenal até aos 2 meses e mensal até aos 6 meses.

A Dirofilaria é um parasita transmitido por mosquitos que se fixa no sistema circulatório e habitualmente se aloja no coração. Recomendamos a manutenção de desparasitação mensal por via oral com desparasitante adequado para prevenção da Dirofilaria ou efetuar

injeção anual como forma de prevenção (habitualmente no mês de maio).

DESPARASITAÇÃO EXTERNA

Proteger contra pulgas, piolhos, carrças e mosquitos são importantes medidas de prevenção contra muitos outros problemas médicos. Existem disponíveis no mercado diversas apresentações de produtos coleiras, pipetas e comprimidos. É importante verificar a valência dos mesmos, bem como a sua durabilidade para uma prevenção eficaz, bem como a espécie, idade e peso do animal a que se destina e toxicidade do produto.

PREVENÇÃO LEISHMANIOSE

A Leishmaniose é uma doença transmitida por mosquitos. Para além da aplicação regular de repelentes de insetos podemos prevenir a doença administrando um estimulante do sistema imunitário, idealmente durante os meses de junho e outubro, ou vacinando contra a doença a partir dos 6 meses de idade, ou idealmente aos 8 meses para diminuir a probabilidade de reações adversas à vacina.

DIETA

A alimentação é considerada o 1º medi-

camento. Queremos com isto dizer que é muito importante a qualidade do alimento, isento de corantes, conservantes e sal, e deve ser balanceado de acordo com a idade e porte (raça) do cachorro.

HIGIENE ORAL

É importante adotar e manter cuidados de higiene oral no seu animal de estimação, para prevenção do mau hálito e perda de dentes. Existem disponíveis brinquedos adequados para roer, sticks, pastas dentárias e pós enzimáticos para limpeza bucal e manutenção de um hálito fresco.

CORTE DE UNHAS

Poderá ser necessário cortar as unhas a cada 15 a 30 dias pois como ainda não vão à rua os cachorros desgastam menos que em adultos. Devem ser executadas com material próprio para cachorros para não lascarem e ter em atenção o comprimento do sabugo. Esta tarefa torna-se mais difícil em cachorros com unhas pretas.

LIMPEZA AURICULAR E OCULAR

Deve ser realizada quinzenal a mensalmente, consoante o tipo de orelhas do cachorro com solução oleosa própria para limpeza auricular e não com água ou soro fisiológico.

A limpeza ocular deve ser realizada diariamente e sempre que necessário com soro fisiológico ou solução própria de limpeza ocular com auxílio de compressas.

BANHO E TOSQUIA

Os banhos e as tosquiagens fazem parte integrante da saúde e bem-estar do cachorro.

A escovagem deve ser realizada semanalmente no sentido da pelagem e contra o pelo para eliminar pelos mortos e manter a pele arejada e saudável.

Os banhos só devem ser iniciados após vacinação exceto em caso de sujidade exuberante e no máximo 1x/mês sendo o ideal 3 a 4x/ano. O excesso de banho pode tornar a pele mais sensível e o pelo mais frágil.

VIDA REPRODUTIVA

Se não pretende fazer criação com o seu amigo de quatro patas deverá pensar nos benefícios da castração/esterilização a longo prazo.

A castração também é indicada para a prevenção de doenças como tumores prostáticos, mamários e uterinos.

Poderá ser realizada a partir dos 5 meses antes do 1º cio para reduzir a probabilidade de tumores mamários ou logo após o 1º cio de forma a permitir a maturação completa do sistema reprodutivo.



S. FRANCISCO
DE ASSIS
GRUPO VETERINÁRIO

ATENDIMENTO
24H/DIA

☎ 219 887 202

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





COMPRAR OU VENDER CASA É MAIS SEGURO COM GARANTIA ERA

As casas não são todas iguais, há casas com Garantia ERA. Um seguro que cobre despesas com reparações de infiltrações, fissuras nas paredes, bolores, problemas nos sistemas eléctricos e de aquecimento. Uma garantia de 12 meses que permite comprar ou vender a sua casa com confiança. De forma simples e sem custos adicionais.

Fale connosco ou visite-nos em era.pt

UMA MÁQUINA A VENDER CASAS