

Notícias de Loures

Distribuído no Concelho de Loures

Expresso

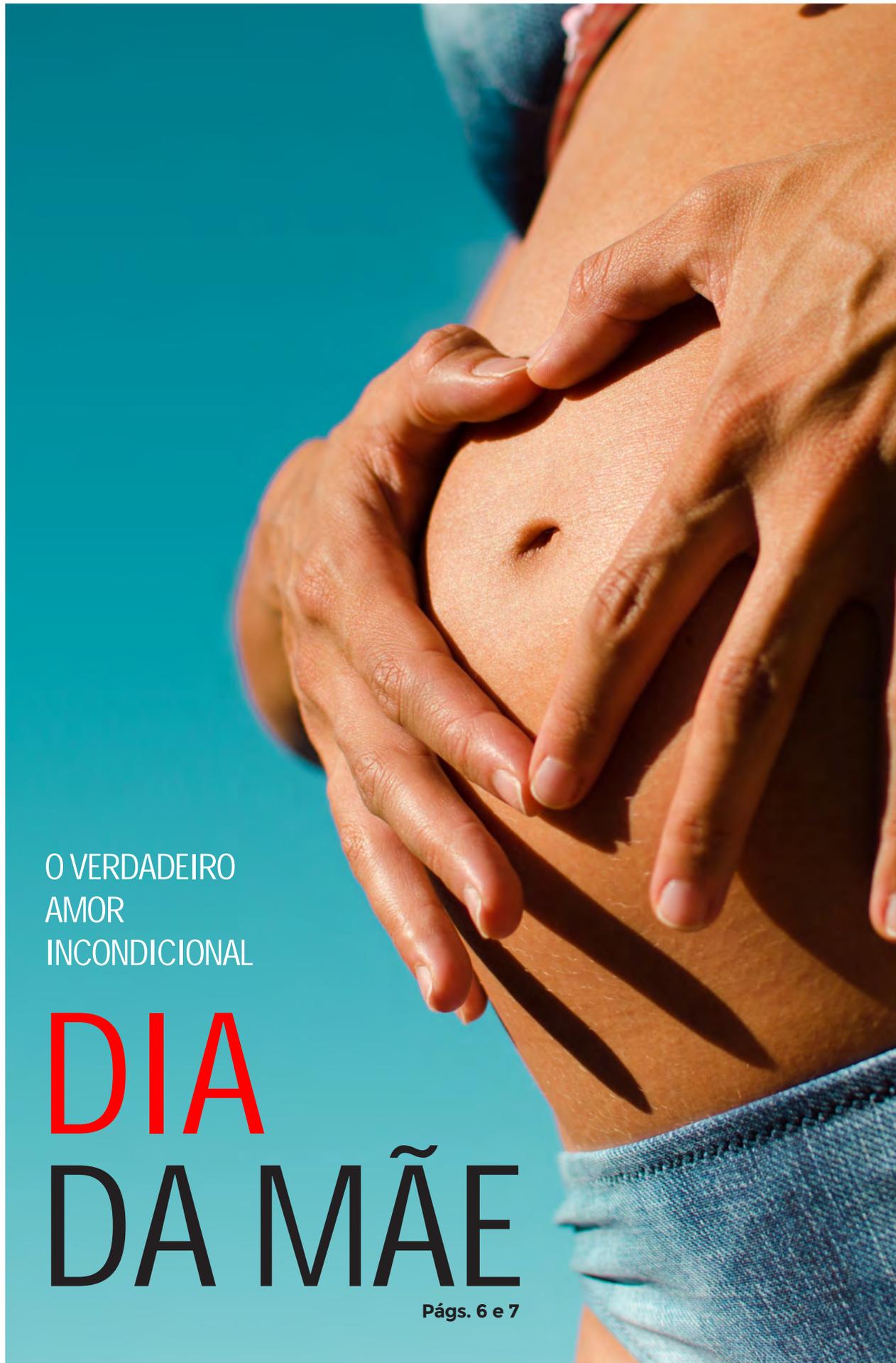


COOP.TÁXIS
LOURES
PORTUGAL

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

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

ANO 5 | Nr.49 MENSAL | 5 DE MAIO | Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira | Preço: 0.01€



O VERDADEIRO
AMOR
INCONDICIONAL

DIA DA MÃE

Págs. 6 e 7

A SAÚDE NO CONCELHO DE LOURES

O Perfil de Saúde do Concelho de Loures surge no âmbito do projeto Loures Saudável, que decorre de um outro projeto mais abrangente da Organização Mundial de Saúde (OMS) - Cidades Saudáveis, o qual reúne informação sobre os indicadores de saúde do concelho.

Págs 8 e 9

JUNTAS DE FREGUESIA COM MAIS COMPETÊNCIAS

Protocolo de delegação de competências entre Câmara e Juntas já está em vigor e vai implicar a transferência global de mais de 12 milhões de euros por ano para todas as freguesias do concelho.

Págs. 12 e 13

ALERGIAS PERIGOSAS

A distinção entre uma intolerância e uma alergia alimentar pode ser um diagnóstico capaz de salvar vidas.

Pág. 10

CÃES PERIGOSOS

Saiba tudo sobre os animais de companhia que constam desta lista e também que medidas deve tomar para o licenciamento e seguro dos seus cães.

Págs. 20 e 21



A CUIDAR DOS SEUS OLHOS



Veja a oferta
QUE TEMOS PARA SI

OBRIGADA MÃES

CRISTINA FIALHO

É muito especial fazer um jornal com o tema do dia da mãe. É mais especial ainda quando esse jornal é uma publicação tão próxima de quem o lê.

Esta edição é dedicada a todas elas: às nossas, às mães delas, às nossas amigas que estão agora a iniciar a aventura da maternidade, àquelas que, ainda com os seus pequenos na barriga adivinham já uma vida com o coração a bater fora delas.

A todas, uma mensagem em nome de todos os filhos e filhas: desculpem as contrações fora de tempo, as dores de parto, as noites mal dormidas e as birras.

Desculpem termos pintado o sofá, termos sujado o tapete quando as nossas brincadeiras eram demasiado criativas...

Estamos mesmo arrependidos de ter cuspidos a sopa, de termos lutado contra o sono na hora da sesta e de todas as vezes que nos pegámos com os nossos irmãos (íamos jurar

que a razão era nossa).

Obrigada pelo mimo, pelas festinhas na barriga, pelos 5 minutos extra no banho a brincar e por nos terem ensinado a comer de boca fechada.

Vocês tinham razão quando nos obrigaram a vestir mais um casaco, a comer os bróculos e a ir para a cama cedo. Sabe Deus a paciência que tinham para nós.

Também tinham razão quando diziam que aquele rapaz não era para nós, por terem festejado as nossas vitórias por mais pequenas que tenham sido. Somos melhores pessoas por nos fazerem acreditar que podíamos ser o que quiséssemos, na verdade só conseguimos gerir a nossa vida por causa do vosso exemplo.

E têm tanto que nos ensinar ainda...

Obrigada sobretudo, por podermos herdar as vossas características.

Somos filhos orgulhosos.



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



15^o
ENCONTRO DE COROS DA PORTELA

27 de Maio, 17 horas
 Centro Cultural de Moscavide
 R. Francisco Marques Beato 11, A/B
 (antigo Cine-Teatro)

ENTRADA LIVRE

GRUPO CORAL DA PORTELA
 CORELIS - Coro do Tribunal da Relação de Lisboa
 AS VOZES DE MANHOUCE com Isabel Silvestre

Apoios

Geral 219 456 514 | geral@ficcoesmedia.pt | **Editorial** noticiasdeloures@ficcoesmedia.pt | **Comercial** filipe_esmenio@ficcoesmedia.pt

f Notícias de Loures

Ficha Técnica

Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira **Diretor:** Filipe Esménio
Chefe de Redação: Cristina Fialho **Gestão de Marketing e Publicidade** Patrícia Carretas
Colaborações: ACES, Denizio Boaventura, Florbela Estêvão, Gonçalo Oliveira, Joana Leitão, João Alexandre, Maria Silva, Patrícia Duarte e Silva, Pedro Cabeça, Ricardo Andrade, Rui Pinheiro, Vanessa Jesus **Fotografia:** João Pedro Domingos, Miguel Esteves e Nuno Luz **Direção Comercial:** filipe_esmenio@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 Redação 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
Estatuto Editorial disponível em: www.noticias-de-loures.pt

VANESSA JESUS LANÇA “AS AVENTURAS DO KIKO”

Nasceu e cresceu em Aveiro e adoptou Moscovide para viver há cerca de quatro anos. Formada em Comunicação e Jornalismo, Vanessa Jesus, lançou no dia 14 de abril, o livro infantil “As Aventuras do Kiko”, com a chancela da Chiado Editora Kids.

O lançamento realizou-se no café Literário da Chiado, em Alcântara, juntou amigos e família.

“É um privilégio enorme ver os amigos que já fiz na terra que me acolheu. É um sentimento de pura gratidão”, disse.

Desde cedo começou a revelar vontade de escrever um livro. “Sempre nutri um grande amor pela escrita. A minha mãe ainda hoje

encontra rascunhos de histórias inacabadas por casa”, brincou.

Foi há cerca de dois anos que começou a colocar a ideia de colocar “As Aventuras do Kiko” em prática.

“Comecei a escrever numa altura mais parada da minha carreira profissional e, felizmente, as coisas correram muito bem. A Chiado Editora Kids gostou do projeto e não podia ter corrido melhor. Com as ilustrações do Marco Martins, profissional da editora, o resultado final superou todas as minhas expectativas”.

O livro foi inspirado em várias situações mas sobretudo na sobrinha, de 6 anos, que tal como a personagem principal é bastante curiosa.

“Recorri à minha infância, ao que vou vendo, mas sobretudo ao nascimento da minha sobrinha, Beatriz. Porém, o Kiko reage de uma forma um pouco mais exagerada. É um miúdo com um coração de ouro mas é traquinas. Mas apenas é assim porque é muito curioso”, explica a autora, acrescentando que essa personalidade origina “várias aventuras”.

O livro encontra-se à venda em Portugal, no Brasil, Angola e em Cabo Verde. Para além das livrarias, pode adquirir o exemplar através do site: www.chiadoworkskids.com e saber todas as novidades em: www.facebook.com/Writer.VanessaJesus



CA Empresas

**DÊ O PASSO CERTO
PARA O CRESCIMENTO
DA SUA EMPRESA.**

INTERNACIONALIZAR
EXPORTAR
EMPREENDER
INVESTIR
INOVAR
CRESCER
i4.0

O passo certo é escolher o Banco certo. Fale connosco, somos a escolha certa para apoiar o crescimento, a modernização e a internacionalização da sua Empresa.

INFORMAÇÕES NA AGÊNCIA OU LINHA DIRECTA:

808 20 60 60

Atendimento 24h/dia, personalizado 2ª a 6ª feira: 8h30 às 23h30; sábados, domingos e feriados: 10h às 23h.

www.creditoagricola.pt

CA
Crédito Agrícola

O Banco nacional
com pronúncia Local

Desde 1911

DOMINGO HÁ FEIRA DO PARQUE EM LOURES

A Feira do Parque voltou ao Parque Adão Barata, em Loures, domingo, 29 de abril, com a presença de dezenas de artesãos e produtores agrícolas.

Entre as 11h e as 18h, os visitantes podem adquirir produtos que vão desde o artesanato urbano e tradicional, passando pelos produtos regionais, agrícolas e biológicos, vinhos da região, bem como pela doçaria.

Promovido pela Câmara Municipal de Loures, este evento tem como objetivo a promoção do artesanato e da tradição em todas as suas vertentes, bem como dar a conhecer o melhor da agricultura convencional e biológica produzida em Portugal.

SE PERDEU ESTA PRIMEIRA FEIRA, FIQUE ATENTO ÀS PRÓXIMAS DATAS DESTE EVENTO:

27 maio

Sacavém (junto à Igreja)

24 junho

Camarate (junto à Igreja)

30 setembro

Santa Iria de Azóia - Castelo de Pirescouxe

28 outubro

São João da Talha - Mercado de Vale Figueira

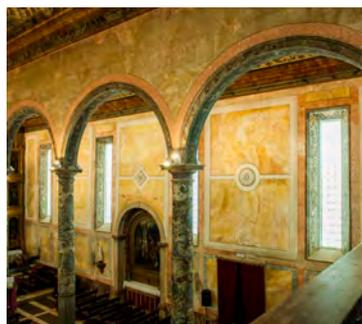
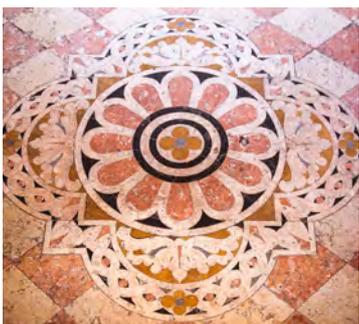


COLÓQUIO

No âmbito do restauro que está a decorrer na Igreja Matriz, e em adiantada fase de conclusão, a Paróquia de Loures e a Câmara Municipal, dinamizaram alguns colóquios, com o tema: “Descodificar o passado, projetar o futuro”, no Palácio dos Marqueses da Praia e Monforte, em Loures.

Este encontro, teve como tema central a história da arte na Igreja Matriz de Loures, com o intuito de ir ao encontro da efeméride que destaca 2018 como o “Ano Internacional do Património Cultural”, dando a conhecer o património que faz da região de Loures um tesouro escondido, tanto a nível artístico como histórico. A Igreja Matriz de Loures, classificada desde junho de 1910 como Património Nacional, é

um exemplo da qualidade da arte produzida em território nacional entre os séculos XVI e XVIII. A sua história atravessa o período pré-reconquista cristã e continua, atualmente, com muito para contar. O colóquio contará, assim, com a presença de investigadores e especialistas em Portugal nas diversas áreas da arte para falarem sobre a Igreja de Santa Maria de Loures.



RESTAURANTE E DISTRIBUIÇÃO DE PRODUTOS REGIONAIS

NA ANALOR

COM A GERÊNCIA DE LUÍSA GOMES PACHECO



ABERTO AO PÚBLICO EM GERAL

ENCHIDOS CASEIROS E REGIONAIS - VINHOS - PRESUNTOS

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

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

APRESENTAÇÃO DO LIVRO AS MULHERES DA CLANDESTINIDADE

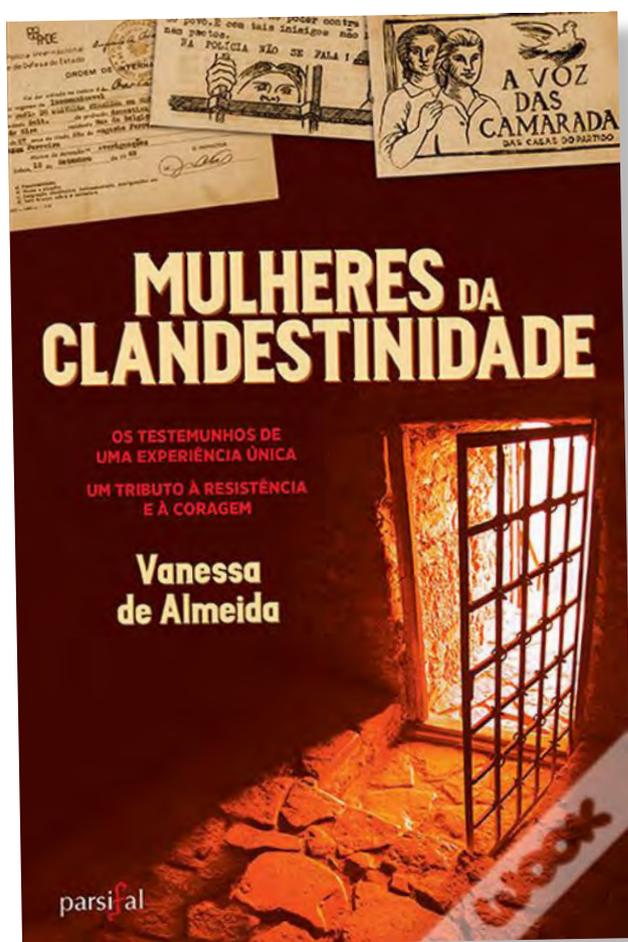
O livro *As mulheres da clandestinidade*, de Vanessa de Almeida, foi apresentado dia 20 de abril, às 21h, na Biblioteca Municipal José Saramago, em Loures.

A iniciativa, integrada nas comemorações do 25 de Abril do Município de Loures, contou com a presença da autora e da antiga tipógrafa, Faustina Barradas.

O livro *As mulheres da clandestinidade* revela testemunhos de mulheres que viveram na clandestinidade para combater o regime político fascista do Estado Novo, prestando um tributo à sua abnegação, coragem e resistência.

Vanessa de Almeida é licenciada em História e mestre em Antropologia, na área de especialização em Direitos Humanos e Movimentos Sociais. Trabalha na Câmara Municipal de Almada e é investigadora do Instituto de História Contemporânea, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.

Tem como temáticas de interesse os movimentos sociais, a clandestinidade política, o género e os usos da memória.



RITA REIS

ESPECIALISTA EM MESOTERAPIA HOMEOPÁTICA

A Mesoterapia surgiu em 1952 em França, pelo Dr. Michel Pistor. É uma técnica médica que consiste na administração subcutânea de doses reduzidas de produtos homeopáticos em pontos estrategicamente determinados pelo terapeuta, através de micro-injeções feitas a pouca profundidade (2 a 4 mm) com uma agulha pequena e muito fina, de forma a atuar diretamente nos tecidos afetados e a estimular a reação mesodérmica. Ao ser aplicado nesta profundidade o medicamento permanece mais tempo nas células e passa para o sistema linfático, sendo a sua difusão e biodistribuição mais lenta e progressiva. A utilização de produtos Homeopáticos (naturais) contribui para estimular o sistema imunitário e a capacidade de autorregulação do organismo. Esta técnica acessível e de fácil utilização tem várias aplicações. No Sistema Músculo-Esquelético e na terapia da dor, a Mesoterapia tem uma ação: desconstruturante, anti-inflamatória, anti-edematosa e analgésica. Mais especificamente pode ajudar na área Reumatológica e Traumatológica a nível das Tendinites, Calcificações, Artroses, Neuropatias (ex: Ciatalgia), Entorses, Ruturas musculares, Dores articulares e musculares (Lombalgias e Cervicalgias), entre outras. Numa visão mais "estética" a Mesoterapia permite: estimular a lipólise (queima de gorduras), melhorar a circulação sanguínea e linfática e promover a reabsorção e a diminuição do edema (drenagem) e reestruturação dos tecidos. Esta técnica auxilia ao nível das Cicatrizes, Celulite, Obesidade, Estrias,

Varizes, entre outras.

O sucesso da aplicação mesodérmica depende de um conhecimento profundo da técnica, do problema a ser tratado, do órgão alvo onde é feita a aplicação e do tipo de medicamento aplicado. O número adequado de sessões irá depender de caso para caso, contudo na maioria dos casos há melhorias notórias após o primeiro tratamento.

É um tratamento que pode ser utilizado isoladamente, ou complementar a outros tratamentos.

Uma das vantagens da Mesoterapia Homeopática é a redução efetiva da dor e da inflamação: um dos objetivos gerais da aplicação de produtos Homeopáticos por via direta prende-se com a redução da inflamação e da dor consequentes de uma lesão de tecidos (muscular, articular...). Apesar de a Mesoterapia Homeopática atuar em diversos tipos de disfunções do organismo, as ações analgésica e anti-inflamatória são objetivos transversais à sua aplicação.

Uma outra vantagem é o facto de ser eficaz e possuir efeitos rápidos por consistir numa aplicação local, através de microinjeções intradérmicas, limita a ação dos produtos apenas à área da disfunção, fazendo com que a sua eficácia e tempo de atuação aumentem. Pelo contrário, a utilização de fármacos de efeito sistémico faz com que estes percarn gradualmente o seu efeito ao se dissolverem na corrente sanguínea e serem transportados a todas as regiões do organismo. Tem também uma elevada aceleração da recuperação: por atuar de forma efetiva na redução da dor e do processo inflamatório. A Mesoterapia Homeopática tem reduzido perigo de efeitos secundários e/ou sobre-

dosagem: Não estão descritos casos de efeitos secundários e/ou sobredosagem na aplicação desta técnica. Estes produtos atuam segundo a linha da Homeopatia, tendo como base substâncias de origem vegetal, mineral e animal, dissolvidas em doses ínfimas. Os produtos funcionam como catalisadores de cura, ou seja, potenciam e regulam os meios de Auto-cura do organismo do indivíduo com disfunção. Por outro lado, os fármacos "tradicionais" predispoem a ocorrência de um rol de efeitos secundários e perigos para a saúde do doente, que podem debilitar a saúde do indivíduo, uma vez que circulam pelo sistema vascular atingindo todos os órgãos desnecessariamente.

Nota: Apesar de ser pouco comum, deve ter-se em linha de conta uma possível alergia do utente à substância ativa do medicamento homeopático.

Tempo de tratamento mais prolongados: em situações crónicas ou mais complexas a mesoterapia está em vantagem em relação à alopática (produtos químicos), pelo facto de ser possível realizar tratamentos por um período de tempo mais longo, se necessário, sem que se produza nenhum tipo de reação adversa.

A Mesoterapia está ao dispor de todos: pode ser administrada a qualquer indivíduo, independentemente da idade ou estado de saúde. A aplicação desta técnica terapêutica pode ser levada a cabo em pessoas com problemas renais, digestivos, nervosos, etc... Ou seja, o facto de possuir uma patologia ou se encontrar medicado não são fatores de risco para a administração de Mesoterapia Homeopática.

Clube do Movimento
Saúde Preventiva e Bem-Estar

CONSULTAS DE MESOTERAPIA HOMEOPÁTICA, NO CLUBE DO MOVIMENTO
CLUBE DO MOVIMENTO | AV. DAS DESCOBERTAS, 43 A -INFANTADO-LOURES | TELF. 211 382 412

NEM TODAS AS HEROÍNAS USAM CAPAS, NEM TODAS AS RAINHAS USAM COROAS E NEM TODOS OS ANJOS TÊM ASAS.

MÃE TEM DE SER RECORDADA TODOS OS DIAS E A TODAS AS HORAS, MAS EXISTE UM DIA EM ESPECIAL QUE SERVE PARA ALERTAR OS MAIS DISTRAÍDOS: O DIA DA MÃE

SE EU FOSSE UM CRISTAL, TERIA NASCIDO DE UM DIAMANTE. MAS COMO EU SOU UMA FLOR, NASCI DE UMA ROSA GIGANTE!

DEUS NÃO PODE ESTAR EM TODOS OS LUGARES E POR ISSO FEZ AS MÃES.

MÃE, SÃO TRÊS LETRAS APENAS. O CÉU TAMBÉM TEM TRÊS LETRAS E NELAS CABEM O INFINITO. FELIZ DIA DAS MÃES!

O DIA DA MÃE NÃO É UM DIA

JOANA LEITÃO

O dia das mães, também designado por dia da mãe, é uma data em que se celebra a mãe e a maternidade e, por isso, uma oportunidade de homenagear a dedicação de uma vida inteira. Remonta à Grécia antiga, embora tenha sido concebido em finais do século XIX e proclamado no início do século XX, fruto de um movimento antiguerra. A comemoração, de raiz altruísta, que se alastrou aos mais diversos países, parece estar a perder a razão de ser. É que o dia da mãe não se compra. E o dia da mãe, não é um dia.

Tradições politeístas

As primeiras comemorações do dia da mãe remontam à Grécia antiga, em que a entrada na primavera era celebrada em honra de Réia, mãe dos deuses do Olimpo, de entre eles, Zeus. Conhecida como a Mãe dos Deuses, remonta a uma época em que imperava o costume de "adoração da mãe". Já o papel de deusa universal parece ter sido atribuído a Cibele, a Mãe Terra, originário da Ásia Menor e, mais tarde, adaptado à mitologia romana. Para os gregos Cibele seria a reencarnação de Réia, havendo já um dia dedicado à entrega de oferendas no templo da Deusa da Mãe Terra.

A Terra como Mãe

A própria gratidão à Terra, como Mãe, é tão universal e antiga quanto os atos de semear, plantar e colher. Entregar sementes à terra para que elas germinassem, crescessem e frutificassem

era um ato que dependia do auxílio dos Deuses.

Tradição católica

Vários séculos depois, os católicos transformaram estas celebrações politeístas, numa distinção à Virgem Maria como a mãe de Jesus e de todos os cristãos. Designou-se, então, o dia 8 de dezembro, homenagem coincidente com a celebração da Imaculada Conceição.

Nos Estados Unidos

O dia da mãe, mais próximo do que é conhecido hoje, foi concebido em 1872 pela poetisa e ativista social americana Julia Ward Howe, autora do Mother's Day Proclamation (Proclamação do Dia da Mãe). A escritora pretendia instituir um dia que reunisse mulheres de dentro e fora do país e ajudasse a encontrar soluções para a paz no mundo inteiro. A defensora dos direitos das mulheres, em particular quanto à educação e ao direito ao voto, conseguiu que em 1873 e, pelo menos, durante os 10 anos seguintes, mulheres de 18 cidades norte-americanas se reunissem em Boston para celebrar a festividade. Só mais tarde, em 1905, Anna Jarvis, aquando da morte da sua mãe, Ann Reeves Jarvis e, de forma a prestar-lhe homenagem, decidiu lutar por um dia que viria, então, a ser proclamado uns anos depois. Inspirada pelo sonho da mãe, de que existisse um dia comemorativo dedicado às mães pelo incomparável serviço que prestam à humanidade

em todos os campos da vida, em 1907, Anna Jarvis iniciou uma campanha para estabelecer um Dia Nacional das Mães nos Estados Unidos. Sete anos depois, em 1914, o presidente dos Estados Unidos Thomas Woodrow Wilson, determinaria que o dia da mãe neste país seria celebrado no segundo domingo de maio. Contudo, o rumo comercial que atingiu este dia, desiludiu Anna Jarvis, que acabou por se afastar do movimento pelo qual lutou a vida toda.

Depois disso, muitos foram os países que se juntaram à celebração, acabando por fazer eco pelo mundo inteiro.

O dia da mãe em Portugal

Por via da tradição católica, o dia da mãe era, inicialmente, celebrado a 8 de dezembro, dia de Nossa Senhora da Conceição, padroeira de Portugal.

Porém, as aparições de Nossa Senhora aos três pastorinhos, na Cova da Iria a 13 de maio de 1917, deram ao mês de maio maior notoriedade, passando a ser conhecido como o mês dedicado a Santa Maria, mãe de Jesus Cristo. Foi, então, que o dia da mãe deixou de estar ligado a Nossa Senhora da Conceição e passou a homenagear Nossa Senhora de Fátima.

Uma vez que as aparições ocorreram a 13 de maio, ficou estabelecido que o dia da mãe em Portugal seria celebrado no primeiro domingo do mês de maio, de forma a não coincidir com as celebrações em Fátima.



OBRIGADA MÃE

Mãe, estou atrapalhada para dizer o que sinto. O meu pensamento continua turvo e ainda estou a percorrer este caminho, só não posso deixar nada por dizer nem nada por fazer, isso não posso. É que deixarmos para depois é sempre um risco e eu não pretendo corrê-lo.

Quando há dois ou três meses disse ao Pedro que gostava de fazer uma homenagem à minha mãe em maio, ele sorriu, talvez pelo facto de, também ele, ser da matéria de que são feitos os sonhos, que agora estão para lá das estrelas.

Nessa altura, conversámos sobre as nossas mães e referimos qualidades que comprovavam que ambas são seres realmente humanos. Confesso que, por dentro, era difícil para mim acreditar que outra mãe pudesse ser tão especial como a minha mas, uma vez que das nossas conversas resultavam sempre posições legítimas e verdadeiras, fiquei a pensar. Afinal, que motivo podia levar qualquer pessoa a considerar que a sua mãe ocupa o primeiro lugar, quando comparada com todas as outras? Foi quando me apercebi de que as mães têm dentro de si um espaço de maior tamanho reservado aos filhos, onde cabe uma entrega maior, o melhor de si e tudo o que é grande, porque a dimensão é mesmo maior e essa é a razão por que os mesmos só as podem ver assim. É por isso que gosto tanto da minha mãe e o Pedro diria o mesmo à sua.

São tão boas as relações genuí-

nas entre pais e filhos, nós tivemos sorte. Não há nada mais triste do que ver pais que têm outras prioridades que não os filhos e filhos que têm mais do que fazer do que aturar os pais, embora saiba que há quem seja abandonado dentro de casa e quem, sem ter vivido isso, deixe de aparecer.

Dizem que escolhemos a família com quem iremos fazer este percurso e, se assim for, acertei. A maternidade não foi apenas uma experiência e não podia ter escolhido outra mãe. Não a identifico apenas pelo percurso profissional mas, essencialmente, pelo que é, enquanto mãe e ser humano. Admiro, particularmente, a sua capacidade de superação, de reinvenção e de dar a volta ao destino, até na saúde e, só lhe peço que continue a fazê-lo.

Ser-lhe-ei sempre grata pela vida, pelos ensinamentos e pelo amor incondicional. Ensinou-me a colocar-me nos sapatos dos outros, a ter compaixão e a não desistir, quando me disse para ir atrás dos sonhos. Nunca guardou elogios, tal como não guardou metafóricos puxões de orelha, daqueles que fazem crescer. Também me ensinou a amar e isso, é um privilégio, não sei se de todos.

E a agradecer também, embora hoje saiba fazê-lo melhor. A insatisfação deu lugar à gratidão e o desencanto ao brilho que trago nos olhos. Hoje sei que só vemos beleza quando temos o coração aberto. E desperto.

Quando na adolescência lhe enviei o poema de Eugénio de Andrade, queria mostrar-lhe que cresci e que precisava de aprender a voar. Porque os filhos pertencem ao mundo. E quando aprendemos coisas não as guardamos para nós, partilhamos. Ao contrário de outras alturas em que cedi ao supérfluo, no dia da mãe só tenho o meu abraço, a minha companhia e este jornal. Parece que comecei a ver o vazio das coisas e a entender melhor o que vai muito além delas. Sei hoje, que não controlamos nada e que só temos que estar atentos àquilo que a vida nos dá. Sei que nada nem ninguém nos pertence e que amar significa deixar voar, porque só assim podemos ser quem realmente somos.



ÀS MÃES QUE VIAJARAM PARA LOCAIS DISTANTES DA TERRA

A crença de que nos voltamos a reencontrar pode ajudar-nos a aceitar e a conviver, um dia, com a distância. Talvez não fizesse sentido ser de outra forma.

"Basta (ri-te) "acredimaginares" que tirei a carta e não sou a tal distraída. E podemos ir até à praia das Maçãs, à praia Grande, à Adraga...

a todas as praias, à vila de Sintra e, já agora, a São Pedro de Sintra ao pinhal. Só as duas era tão mais fácil dizer-te "vamos, sempre gostei de sair contigo, não sei como te esqueceste". Eram como cerejas os temas de conversa. E podíamos olhar para este lugar que tanto nos fascinava, vindas de épocas

diferentes. Quando nos calamos, Sintra tem a incrível capacidade de permitir às sombras coexistirem com o sol.

Em pequena estava habituada a não te dividir com mais ninguém. Numa noite, fomos jantar fora porque ia provar algo "único". Vieram os batidos de ananás para a mesa e, eu já sabia que era algo especial mas, quando provei, era mesmo fantástico, tão gelado e sabia tão bem, o melhor batido de ananás da minha vida.

Voltemos a "acredimaginar" que não há errado ou certo. Que as nossas vidas coexistem entre elas como as sombras e o sol de Sintra. Qual seria o verdadeiro passeio? Onde gostavas mesmo de ir? Acredito que um dia te farei esta mesma pergunta, de novo."

Raquel Vasconcelos,
49 anos, Lisboa



"Se no dia da mãe aqui tivesse a minha, em primeiro lugar dava-lhe um grande abraço e muitos beijinhos, depois, partindo do pressuposto e da certeza que, todo este tempo, ela me esteve a acompanhar, apenas queria saber como é que ela estava, que conselhos tinha para me dar, se estava orgulhosa de mim, o que achava dos netos, com quem os achava parecidos, se estavam muito malcriados, porque tudo o resto é minha convicção que ela sabe..."

Bárbara Silva, 41 anos, Porto

POEMA À MÃE

No mais fundo de ti,
eu sei que traí, mãe
Tudo porque já não sou
o retrato adormecido
no fundo dos teus olhos.
Tudo porque tu ignoras
que há leitos onde o frio não se demora
e noites rumorosas de águas matinais.
Por isso, às vezes, as palavras que te digo
são duras, mãe,
e o nosso amor é infeliz.
Tudo porque perdi as rosas brancas
que apertava junto ao coração
no retrato da moldura.
Se soubesses como ainda amo as rosas,
talvez não enchesses as horas de pesadelos.
Mas tu esqueceste muita coisa;
esqueceste que as minhas pernas cresceram,
que todo o meu corpo cresceu,
e até o meu coração
ficou enorme, mãe!
Olha – queres ouvir-me? –
às vezes ainda sou o menino
que adormeceu nos teus olhos;
ainda aperto contra o coração
rosas tão brancas
como as que tens na moldura;
ainda oiço a tua voz:
Era uma vez uma princesa
no meio de um laranjal...
Mas – tu sabes – a noite é enorme,
e todo o meu corpo cresceu.
Eu saí da moldura,
dei às aves os meus olhos a beber,
Não me esqueci de nada, mãe.
Guardo a tua voz dentro de mim.
E deixo-te as rosas.
Boa noite. Eu vou com as aves.

Eugénio de Andrade

SARAMPO: PORQUE DEVEMOS VACINAR-NOS?

Portugal é um dos países do mundo onde o sarampo foi eliminado. Apesar disso, por vezes ainda existem alguns casos e surtos da doença. Isto acontece porque o vírus do sarampo pode entrar no país através de viajantes vindos de locais onde esse micro-organismo ainda está em circulação. Por isso, é essencial que utilizemos a melhor ferramenta conhecida para prevenir e vencer a doença: a vacinação!

O sarampo é uma das infeções mais contagiosas e transmite-se de pessoa-a-pessoa, através do contacto com gotículas de pessoas infetadas (por exemplo, quando o doente tosse ou espirra ou quando há partilha de copos). Habitualmente, a doença é benigna, mas pode ser grave em alguns casos, especialmente em crianças e grávidas não vacinadas. A doença pode mesmo levar à morte ou ao aumento do risco de complicações, como na gravidez, tais como o trabalho de parto prematuro ou o aborto. Por isso, é importante prevenirmos a doen-

ça e estarmos atentos aos sintomas! Habitualmente, a doença surge com sintomas de mal-estar e febre alta, seguido de corrimento nasal, conjuntivite e tosse. Passados alguns dias, costumam surgir pequenos pontos brancos na boca e manchas na pele, primeiro na face e depois espalhadas pelo tronco e membros. A doença pode ser transmitida desde 4 dias antes e até 4 dias após o início da erupção cutânea. Desde a introdução da vacina do sarampo em 1974, os casos diminuíram de forma marcada até à atualidade. No mundo, os resultados também são evidentes: segundo a Organização Mundial da Saúde, a vacinação contra o sarampo resultou numa diminuição de 84% nas mortes provocadas por esta doença entre 2000 e 2016, prevenindo mais de 20 milhões de mortes.

Hoje em dia, em Portugal, mais de 95% da população está imune; no geral, quem nasceu antes de 1970 está protegido por ter tido a doença e os nascidos depois

de 1970 estão protegidos por terem sido vacinados. No entanto, algumas pessoas vacinadas podem também contrair a doença, por diminuição da proteção ao longo do tempo. Felizmente, em pessoas já vacinadas a doença é mais ligeira e a probabilidade de haver complicações é muito menor, sendo também menos contagiosa. A vacinação de uma elevada percentagem da população dá origem à "Imunidade de Grupo". Esta é essencial para o controlo e erradicação das doenças contagiosas, pois permite proteger alguns grupos que não podem ser vacinados (por exemplo, crianças muito pequenas ou doentes com o sistema imunitário enfraquecido). Como se tem verificado, a ocorrência de surtos de sarampo nos últimos anos em Portugal e noutros países europeus deve-se principalmente à existência de comunidades não vacinadas.

Apesar do recente surto de sarampo, não há razões para temer uma grande epidemia de sarampo em Portugal,

uma vez que a larga maioria das pessoas está protegida e desde que se mantenha a cobertura vacinal elevada. O esquema de vacinação recomendado em Portugal consiste em 2 doses: aos 12 meses e 5 anos de idade. Nos adultos nascidos depois de 1970 recomenda-se 1 dose. Relativamente aos profissionais de saúde, recomendam-se 2 doses independentemente do ano de nascimento. Assim, recomenda-se que consulte o seu boletim de vacinas e, se necessária, entre em contacto com o seu Centro de Saúde. Se esteve em contacto com um caso suspeito de sarampo ou se tem sintomas sugestivos de sarampo, não se desloque aos serviços de saúde e evite o contacto com outras pessoas. Em vez disso, ligue para a linha de apoio telefónico SNS 24 - 808 24 24 24.



A vacinação é a principal medida de prevenção, é gratuita e está disponível no seu Centro de Saúde. Por isso, vacine-se!

Unidade de Saúde Pública do ACES Loures-Odivelas
20/04/2018
Afonso Moreira, Carla Pereira, Cristiano Gante, David Prescott, Lisete Lopes, Renato Ribeiro

A SAÚDE DO CONCELHO DE LOURES

O Perfil de Saúde do Concelho de Loures surge no âmbito do projeto Loures Saudável, que decorre de um outro projeto mais abrangente da Organização Mundial de Saúde (OMS) - Cidades Saudáveis, o qual reúne informação sobre os indicadores de saúde do concelho.

CRISTINA FIALHO



Neste documento estão refletidos os principais fatores que influenciam a saúde da população e são identificadas necessidades de intervenção nesta área, que visam a melhoria da qualidade de vida da população do concelho de Loures.

Perspetivar trabalho futuro

"Este diagnóstico parte de vários pressupostos: primeiro, precisamos de saber mais para intervir melhor. O conhecimento da realidade e das suas diversas vertentes é um

aspecto essencial para tomar boas decisões políticas e para orientar e reorientar os programas de políticas públicas, que temos em cada área e, em particular, na saúde", afirmou o presidente da Câmara Municipal de Loures, que mar-

cou presença na sessão de abertura desta apresentação. "Pretendemos que este perfil esteja sempre em atualização e nos permita perspetivar a continuação deste trabalho no futuro. A Câmara realizou um estudo sobre estilos de vida e saúde no concelho há nove anos, tendo chegado a altura de reeditar essa iniciativa", acrescentou.

"Um segundo aspeto essencial", continuou, "é que é preciso ter uma visão global da saúde. A saúde não se resume a aspetos relacionados com os prestadores e as unidades de saúde. É muito mais do que isso e a generalidade das políticas do Município, bem como de outras entidades, têm um impacto direto nesta área. O urbanismo e o ambiente, assim como as questões da habitabilidade e da escolaridade, têm igualmente um impacto decisivo na saúde".

Uma terceira questão, referida

pelo autarca, diz respeito às principais causas de mortalidade e morbilidade no concelho, "que não são muito diferentes daquelas que acontecem a nível nacional". Mas o enfoque principal deste estudo, referiu Bernardino Soares, "é a carência de respostas na área da saúde mental, sendo uma área onde os dados são mais escassos e onde é mais difícil ter uma radiografia da situação concreta. Contudo, as questões dos efeitos da diabetes, as doenças do aparelho circulatório, oncológicas e do foro respiratório têm igualmente, no nosso concelho, uma incidência muito importante. E daí a nossa aposta em dar continuidade a este perfil, mostrando uma base de trabalho importante na promoção da atividade física, de hábitos de vida saudáveis, quer na alimentação, quer noutros comportamentos, bem como na informação e na formação, em particular nas escolas, que

têm sido uma das prioridades no nosso Município”.

Os recursos humanos foram mais uma das fragilidades apontadas pelo autarca, que sublinhou a diminuição de médicos e enfermeiros, assim como de outros técnicos superiores de saúde, que “são cada vez mais fundamentais para uma intervenção multidisciplinar na comunidade, essencial para obter melhores resultados”.

Em Portugal a mortalidade causada por doenças do aparelho respiratório tem vindo a aumentar nos últimos 20 anos, constituindo-se atualmente como a terceira principal causa de morte, sendo notório o seu aumento a partir da década de 1990, contrastando com a tendência inversa observada nas doenças do aparelho circulatório (Fonte: Direção Geral da Saúde, 2014). Vale a pena referir que, entre os países da União Europeia, Portugal tem a segunda maior taxa de mortalidade por doença respiratória (139 mortes por 100.000 habitantes em 2012), apenas ultrapassado pelo Reino Unido (142

mortes por Perfil de Saúde do Concelho de Loures - 2017 55 Tumores Malignos (em geral) (Bexiga e Tecido linfático em particular) Doenças do aparelho respiratório (Pneumonia em particular) Doenças do aparelho digestivo Doenças do aparelho circulatório (Doenças isquémicas do coração e Doenças cerebrovasculares em particular) HIV Acidentes (100.000 habitantes) (Fonte: Eurostat, 2015). Tal como sucede em termos nacionais, no concelho de Loures as mortes por doenças do aparelho respiratório também assumem um significado considerável, apresentando uma tendência crescente ao longo dos anos, tendo duplicado entre 2002 e 2013. Contudo, o valor registado no concelho de Loures (9,8%) encontra-se abaixo do valor nacional (11,8%). Entre as doenças do aparelho respiratório, salientam-se em 2013 as mortes causadas por pneumonia. As doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas constituíram outra das principais causas de morte em Portugal, tendo a diabetes mellitus assumido relevância

no quadro deste tipo de doenças, ainda que se tenha verificado uma redução de 6,7% face ao ano anterior (Fonte: INE, 2015). No concelho de Loures, as mortes devido a estas doenças aumentaram significativamente nos últimos dez anos (3,5% em 2003 e 5,5% em 2013). Existe uma tendência decrescente da mortalidade causada pelo Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV) que reduziu para mais de metade, entre 2002 (36 mortes) e 2013 (16 mortes) (Fonte: INE, 2015). A mesma tendência verifica-se relativamente à mortalidade causada por acidentes (59 em 2002 e 28 em 2013). De seguida, sintetizam-se as principais tendências na variação das causas de morte no concelho de Loures David Tavares, da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, e também interveniente direto no processo de criação do perfil de saúde do Município de Loures, apresentou, de forma concisa, os indicadores refletidos neste documento, desde os relacionados com as características do território e da população até

aos indicadores de saúde.

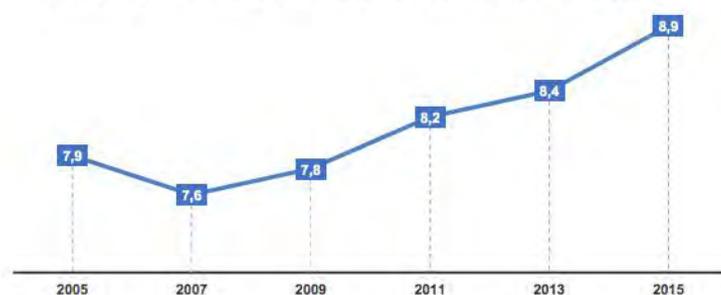
Um dos dados apresentados neste estudo é que as principais causas de morte da população do concelho de Loures, em 2013 (ano com dados mais atualizados), foram as doenças do aparelho circulatório (29,6%) e oncológicas (27%), seguindo a tendência ao nível do território nacional.

Os comentários ao Perfil de Saúde ficaram a cargo de Nuno

Medeiros, sociólogo e diretor do Departamento de Ciências Sociais e Humanas da ESTeSL, e Mirieme Ferreira, coordenadora técnica da Rede Portuguesa dos Municípios Saudáveis.

No entanto, é visível um aumento da taxa bruta de mortalidade no concelho de Loures ao longo desta década, passando de 7,9% em 2005 para 8,9% em 2015.

Gráfico n.º 3 - Evolução da taxa bruta de mortalidade (‰) no concelho de Loures.



A taxa de mortalidade no concelho de Loures em 2015 (8,9‰) é inferior à taxa de mortalidade nacional (10,5‰) e da Área Metropolitana de Lisboa (9,7‰) (Fonte: INE, 2017)

Principais causas de morte em Loures

Quadro n.º 41 – Principais causas de morte no concelho de Loures.

	Todas as causas de morte por ano	Tumores malignos		Doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas		Doenças do aparelho circulatório		Doenças do aparelho respiratório		Doenças do aparelho digestivo	
		N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
2013	1.738	470	27,0	95	5,5	514	29,6	170	9,8	73	4,2
2012	1.704	449	26,3	96	5,6	569	33,4	171	10,0	69	4,0
2011	1.694	489	28,9	82	4,8	608	35,9	158	9,3	64	3,8
2010	1.684	490	29,1	74	4,4	589	35,0	147	8,7	62	3,7
2009	1.595	453	28,4	80	5,0	581	36,4	125	7,8	57	3,6
2008	1.633	423	25,9	79	4,8	584	35,8	165	10,1	69	4,2
2007	1.552	420	27,1	76	4,9	584	37,6	114	7,3	69	4,4
2006	1.616	413	25,6	73	4,5	596	36,9	151	9,3	59	3,7
2005	1.590	378	23,8	85	5,3	619	38,9	118	7,4	77	4,8
2004	1.534	363	23,7	59	3,8	639	41,7	100	6,5	65	4,2
2003	1.477	359	24,3	51	3,5	628	42,5	96	6,5	65	4,4
2002	1.577	389	24,7	72	4,6	667	42,3	87	5,5	59	3,7

Fonte: INE, 2013.

As doenças do aparelho circulatório (29,5%) e os tumores malignos (24,3%) representam mais de metade (53,8%) das mortes ocorridas em Portugal em 2013.

Em termos relativos, comparativamente aos anos imediatamente anteriores, tem-se observado uma redução nas mortes causadas por doenças do aparelho circulatório e um aumento ligeiro das mortes causadas por tumores malignos (Fonte: INE, 2015).

Se considerarmos o conjunto de doenças do aparelho circulatório, verifica-se que as mortes causadas por acidentes vasculares cerebrais estiveram na origem de 11,5% do total de mortes em Portugal.

Tal como sucede em termos nacionais, também no concelho de Loures se observa a

tendência geral de redução do número de mortes causadas por doenças do aparelho circulatório e o aumento da proporção de mortes relacionadas com doenças do foro oncológico. Não obstante constituir-se como a principal causa de morte da população do concelho de Loures, representando 29,6% do total de mortes (a nível nacional representam 29,5%; Fonte: INE), as doenças do aparelho circulatório assumem ao longo dos anos uma tendência decrescente, seguindo a evolução atual registada ao nível do território nacional. A redução de mortes devido a doenças isquémicas do coração e doenças cérebro vasculares contribuem decisivamente para o decréscimo registado nas doenças do aparelho circulatório. No concelho

de Loures, a segunda causa de morte é igualmente atribuída aos tumores malignos que, tal como sucede a nível nacional, têm vindo a aumentar ao longo dos anos, passando de 24,7% do total de mortes em 2002 para 27% em 2013. Todavia, é de salientar que a percentagem de mortes por tumores malignos no concelho de Loures (27%) está acima do valor registado ao nível nacional (24,3%) (Fonte: INE, 2015). Seguindo igualmente a tendência verificada no conjunto do território nacional, dentro do conjunto das mortes causadas por tumores malignos em 2013, os tipos de tumores que causaram maior mortalidade foram os tumores malignos das vias respiratórias (laringe, traqueia, brônquios e pulmão), seguidos do cólon, reto e ânus, do tecido linfático e outros tecidos).

Em Portugal a mortalidade causada por doenças do aparelho respiratório tem vindo a

aumentar nos últimos 20 anos, constituindo-se atualmente como a terceira principal causa de morte, sendo notório o seu aumento a partir da década de 1990, contrastando com a tendência inversa observada nas doenças do aparelho circulatório (Fonte: Direção Geral da Saúde, 2014).

Tal como sucede em termos nacionais, no concelho de Loures as mortes por doenças do aparelho respiratório também assumem um significado considerável, apresentando uma tendência crescente ao longo dos anos, tendo duplicado entre 2002 e 2013. Contudo, o valor registado no concelho de Loures (9,8%) encontra-se abaixo do valor nacional (11,8%). Entre as doenças do aparelho respiratório, salientam-se em 2013 as mortes causadas por pneumonia.

As doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas constituíram outra das principais

causas de morte em Portugal, tendo a diabetes mellitus assumido relevância no quadro deste tipo de doenças, ainda que se tenha verificado uma redução de 6,7% face ao ano anterior (Fonte: INE, 2015).

No concelho de Loures, as mortes devido a estas doenças aumentaram significativamente nos últimos dez anos (3,5% em 2003 e 5,5% em 2013). Existe uma tendência decrescente da mortalidade causada pelo Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV) que reduziu para mais de metade, entre 2002 (36 mortes) e 2013 (16 mortes) (Fonte: INE, 2015). A mesma tendência verifica-se relativamente à mortalidade causada por acidentes (59 em 2002 e 28 em 2013).

A apresentação pública do Perfil de Saúde de Loures terminou com um apontamento cultural, protagonizado pelo coro do polo de Loures da Academia dos Saberes.



Figura 2 - Tendência na variação da mortalidade por algumas causas de morte (2002-2013).

Fonte: INE, 2013.

“UM BEIJO PODE MATAR O SALVADOR”

Salvador, um bebé com uma alergia severa à proteína do leite de vaca que lhe pode tirar a vida, bem como múltiplas alergias a outros alimentos, que se vão descobrindo à medida que são introduzidos na sua dieta, o que levou a sua mãe, Sílvia Marques, a criar o projeto "O Alergias", de apoio a crianças e famílias que se encontram nas mesmas circunstâncias.

Sílvia Marques tem 32 anos e reside em Loures, com o marido e os seus dois filhos, Maria de três anos e Salvador de oito meses.

Salvador começou a manifestar os primeiros sintomas ao quinto dia de vida, quando parou de respirar enquanto era amamentado. A este episódio seguiram-se outros, com vômitos, diarreias e um vermelhão na pele que escamou até ficar em ferida. Os sintomas foram-se agravando e, pouco antes de fazer um mês, já tinha sangue nas fezes. Foi, nesta altura, que ficou internado e que se confirmou a suspeita de uma alergia severa à proteína do leite de vaca (PLV).

Com a introdução de novos alimentos na sua dieta diária, tais como o ovo, a banana ou a batata, revelou novas alergias, embora, até hoje, a aler-

gia à PLV tenha sido a que se manifestou de uma forma mais intensa. No seu caso, as reações acontecem quer por ingestão, como por inalação ou contacto. Não pode ingerir alimentos que contenham a PLV ou vestígios da mesma, nem ter contacto com pessoas que os tenham ingerido. Em casa não se cozinha e no supermercado estão interditas zonas de produtos que contenham a PLV, de forma a evitar a inalação das partículas libertadas.

As reações vão de simples manchas na pele à possibilidade de sofrer um choque anafilático, o que significa que pode ser fatal. Sílvia diz mesmo que “um beijo pode matar o Salvador”.

Salvador é bem acompanhado no Hospital Beatriz Ângelo, pertencente ao serviço público, no entanto, não exis-

tem subsídios ou participações para estes casos, refere Sílvia Marques. Passou a trabalhar poucas horas por semana, pelo que sustentar duas crianças só tem sido possível com a ajuda de familiares e amigos. Só para o Salvador, são precisos cerca de 700 euros mensais, 400 dos quais são gastos em latas de leite e o restante em medicação, tratamentos e alimentos 'especiais'. Uma caneta de adrenalina, único meio de salvação numa situação de emergência, custa 55 euros e tem uma utilização única, uma validade curta e pode esgotar.

“O Alergias”

Confrontada com a dura realidade da doença, não sabia como podia explicar à filha, na altura com dois anos, que as rotinas da família teriam que mudar. Sentia não haver informação nem sensibilidade em relação a estas crianças. E assim nasceu "O Alergias", que é um projeto de apoio às famílias de crianças alérgicas, criado por um grupo de voluntários com competências em diversas áreas. Fornecem apoio e aconselhamento psicológico, ajudam na gestão da mudança de rotinas e apoiam famílias carenciadas, sendo necessário um espaço de trabalho e uma viatura. Em paralelo, criaram um grupo nas redes sociais designado por "Alérgico mas não ao Amor", que recebe doações de bens essenciais, alimentação específica e medicamentos direcionados à doença, que serão depois entregues às famílias. Trabalham, ainda, para a sensibilização da comunidade para estas doenças, bem como para a inclusão destas crianças, através de palestras, encontros e presenças ou formações em escolas.

Escolas

Com exceção de algumas escolas que possam já lidar com casos específicos, a maioria não está preparada para esta realidade. De acordo com esta mãe, “não têm formação nem meios para agir em caso de crise alérgica, pelo que seria de extrema importância, incluir este tema nas respostas educativas do Concelho, de forma a que estas crianças possam



frequentar a escola”.

O caso de Elijah Silvera

De acordo com o The New York Times, Elijah Silvera, uma criança norte-americana de três anos, morreu no início de novembro passado, após ter comido um sanduiche de queijo no infantário, em Nova Iorque. Sofria de uma alergia severa ao leite, entrando em choque anafilático. Segundo os pais, a escola sabia da sua restrição alimentar, mas o cuidado não foi suficiente.

Alergologia

Quando a reação adversa a alimentos resulta de uma disfunção do sistema imunitário é considerada "alergia", quando se deve a outras causas, nomeadamente a deficiências enzimáticas, metabólicas ou farmacológicas designa-se por "intolerância", explica a alergologista do Salvador que prefere não ser identificada. O diagnóstico da alergia é feito através da história clínica do paciente, testes cutâneos por picada, análises e prova de provocação oral. Costuma surgir na infância, embora possa ocorrer tardiamente, na vida adulta, especialmente em trabalhadores da indústria alimentar. Pode ser transitória, persistir anos ou durante toda a vida. Entre outros sintomas, as aler-

gias podem originar manifestações cutâneas tais como a comichão, respiratórias, como é o caso da obstrução nasal, falta de ar e dor no peito, oculares como o lacrimejo, gastrintestinais como a sensação de picada, vômito e diarreia ou, cardiovasculares como palpitações, tonturas ou perda de conhecimento.

Ocorre um choque anafilático quando se verifica uma reação alérgica grave, imediata e potencialmente fatal, ou uma descida isolada e documentada de pressão arterial, situações em que se deve contactar a emergência médica e administrar adrenalina.

Existe um tratamento que pode reduzir os sintomas, em caso de contacto acidental mas não existe cura, embora uma mínima fração de doentes possa entrar em remissão espontânea dos sintomas.

Por lei, as escolas não podem recusar a admissão destes doentes embora tal aconteça e, as que não o fazem, salvo raras exceções, não administram adrenalina, aguardando a chegada dos pais ou do INEM para intervir.

Não existem dados epidemiológicos sobre a patologia em Portugal mas, de acordo com a Alergologista, seguirão seguramente a tendência geral europeia estimada em 1 a 3% da população, com maior incidência em lactentes.

SINTOMAS DIFERENCIADOS	
INTOLERÂNCIA	ALERGIA
Gases, cólicas, inchaço abdominal, flatulência, azia	Erupção cutânea, urticária, por vezes generalizada a todo o corpo, inchaços e comichão. Estes sintomas manifestam-se rapidamente após a ingestão ou contacto com o alérgeno alimentar
Dores de cabeça	Olhos lacrimejantes e espirros
Mal estar geral	Dificuldade respiratória (asma brônquica)
	Descida repentina da pressão arterial nas reações de anafilaxia alimentar.

	Surgimento	Aparecimento de Sintomas	Periodicidade	Tipo de reação	Causa risco de Vida
Alergia Alimentar	Rápido	Após a ingestão, inalação, ou simples contacto cutâneo com o alérgeno alimentar. Meros vestígios podem ocasionar sintomas graves	Os sintomas aparecem sempre que existe uma exposição ao alérgeno alimentar. A sua gravidade não depende da quantidade do alérgeno a que se é exposto. Pequenas doses podem ocasionar sintomas graves de anafilaxia	De aparecimento rápido após a ingestão, entre poucos minutos e até às duas horas	Sim, nos casos de anafilaxia alimentar
Intolerância Alimentar	Gradual	Após ingestão continuada do alimento. Os sintomas dependem da dose ingerida	O aparecimento de sintomas depende da dose de alimento ingerida	Aparecimento tardio dos sintomas, várias horas ou dias após a ingestão. Sintomas persistentes	Não



Patrícia Duarte e Silva
Psicóloga Clínica

AS BOAS MÃES ERRAM!



As mudanças sociais e profissionais das últimas décadas tiveram impacto na maternidade e no que simboliza ser mãe. Pense o que significa para si a palavra mãe. Que palavra associa? Amor? Dedicção? Sacrifício? Realização Pessoal?

O nosso conceito de mãe é o de alguém que faz tudo por nós. É este o conceito com que fomos educados. É aquela pessoa que nos ouve quando mais precisamos, que tem a paciência que mais ninguém tem, que encontra sempre a

palavra certa. O que mudou? Talvez a exigência com que encaramos este papel e a exigência que recai sobre nós quando o adquirimos. A mulher tem que ser boa mãe, boa profissional, manter um grupo de amigas

coeso, cuidar da imagem, ser independente, ter estabilidade financeira e psicológica, ir ao ginásio, viajar...

Conseguir compatibilizar o seu trabalho e a vida social, com o tempo que dedica a si e aos seus filhos, é um malabarismo constante.

Não se culpe por se querer sentir profissionalmente realizada, plena e satisfeita com a vida que leva. Se os pais forem felizes, os filhos também o serão.

O seu valor como mãe não se mede pela quantidade de tempo que passa com os seus filhos mas sim pela qualidade da relação que com eles estabelece. Não é a quantidade de tempo que importa mas sim a qualidade do vínculo que estabelecem, o estar ali para o seu filho, sem distrações ou interrupções.

Tente compartimentar as diferentes tarefas de acordo com os papéis que desempenha ao longo do dia. No trabalho, a profissional e fora do trabalho, a mulher/mãe/amiga.

É difícil encontrar o meio-termo, o que funciona para uma

mãe pode não funcionar para a outra.

A palavra-chave é o equilíbrio! Uma mãe que questiona as suas ações, que se interroga se poderia ter feito diferente, que percebe que a situação não ocorreu conforme o previsto, mas que percebe que ao errar tem espaço para poder agir de maneira diferente uma próxima vez, é uma boa mãe. Boa mãe no sentido de se permitir errar, de admitir que não sabe tudo e de encarar a maternidade como um processo de aprendizagem constante.

Para mim não há boas ou más mães, há sim mulheres com mais ferramentas que outras, com mais ou menos rede de suporte, oriundas de meios diferentes, com noções distintas do que é o melhor para os seus filhos, mas, acima de tudo, com o mesmo sentido de dever, o de tentar fazer o que é melhor para eles.

Um feliz dia da mãe!

Um beijinho para a minha, que me ensinou que tudo se faz mesmo quando parece impossível!



Joana Roubaud
Farmacêutica

POLIMEDICAÇÃO NO IDOSO

prescrição médica ou de dispensa na farmácia.

Gerir eficazmente a medicação, restringindo-a apenas aos fármacos estritamente necessários e com o melhor benefício para o doente, é por isso fundamental. O estudo europeu Simpathy (Stimulating Innovation Management of Polypharmacy and Adherence in the Elderly) publicado em 2017, veio demonstrar uma necessidade emergente em Portugal de se criarem novas políticas neste domínio, bem como planos de revisão de terapêutica envolvendo diversos profissionais de saúde.

Há, para além disto, medidas importantíssimas que pode e deve implementar na sua rotina de saúde caso seja polimedicação: fidelize-se a uma farmácia para que esta possa monitorizar a sua medicação; seja regularmente vigiado pelo mesmo médico, de preferência o seu médico de família; esclareça sempre as suas dúvidas com os profissionais de saúde; organize eficazmente a sua farmácia doméstica e não se automedique.

Para finalizar é importante ressaltar que nem sempre a prescrição de múltiplos medicamentos é desadequada. Esta abordagem pode ser imprescindível e apropriada, desde que devidamente ponderada pelo médico, de forma personalizada e avaliando a sempre a relação risco-benefício.

A polimedicação, que de forma sucinta significa a toma concomitante de vários medicamentos, é atualmente um risco para a saúde pública, em particular para a saúde dos idosos. Esta é, inclusivamente, uma das principais causas evitáveis de hospitalização.

Os idosos, pelo facto de reunirem habitualmente várias doenças crónicas, por estarem frequentemente polimedicação com pelo menos 3 ou 4 medicamentos por dia, e pelas suas particularidades clínicas, são especialmente vulneráveis a esta prática.

A polifarmácia (como também é chamada), não só dificulta o alcance dos objetivos do tratamento, como traz consigo riscos que são tanto maiores quanto maior o número de medicamentos em uso simultâneo.

Entre eles destacam-se o aumento da probabilidade de ocorrência de interações medicamentosas, efeitos adversos, contraindicações, equívocos na dose, no horário ou na duração do tratamento, além de erros na



AGÊNCIA FUNERÁRIA LOURES

Funerais · Trasladações
Cremações · Artigos Religiosos



219 830 665 - 919 317 250

Rua da República, 63 - A - Loures
geral@funerariadeloures.pt
www.funerariadeloures.pt





Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

Sempre Loures!

Depois da coluna de opinião do mês de abril em que a tristeza da perda do nosso director invadia, nitidamente, as linhas que partilhei, penso que uma das maiores homenagens que é possível fazer não apenas ao Pedro mas a todos quantos perdem, mensalmente, uns minutos a ler-me nestas páginas, é retornar às considerações não tão puramente emotivas mas mais racionalmente objetivas. Loures é um dos maiores Concelhos da área metropolitana de Lisboa e do país. Loures é um dos Concelhos com maior importância geo-estratégica no panorama político nacional. Loures é uma das terras em Portugal mais demonstrativa da diversidade tão tipicamente portuguesa. Loures é, apesar das últimas três evidências que escrevi, um dos Concelhos mais esquecidos na área metropolitana de Lisboa e um dos Concelhos no qual o poder central menos investiu de forma estrategicamente sustentada.

E quando esquecemos um Concelho com a dimensão de Loures estamos, intrinsecamente, a esquecer mais de duzentos mil habitantes mas também estamos a olvidar a missão de cuidar dos nossos e agindo dessa forma de prover às necessidades do nosso país.

Quando a classe política dirigente do país coloca em segundo plano a segurança, a qualidade de vida, o ambiente, os transportes e a mobilidade, as acessibilidades, a requalificação urbana, o tecido empresarial, a inovação, o turismo, a educação, a área social e diversas outras áreas fundamentais em Loures, temos que denunciar que quem nos governa está igualmente a pôr de parte Portugal.

A gravidade das opções políticas, reiteradamente, não terem em conta Loures é ainda maior se pensarmos que nos têm procurado dizer, nos últimos anos, que a crise que assolou a nação já passou e que podemos, agora, tornar a investir sem medos no nosso futuro. A gravidade é ainda maior se pensarmos que a maioria dos vereadores na Câmara Municipal de Loures (quatro vereadores comunistas e quatro vereadores socialistas para três vereadores do PSD) são apoiantes da atual solução governativa que conduz os destinos do país e definem, no Parlamento e no Governo, as prioridades em todo o território nacional.

Por isso é essencial que nos deixemos de hipocrisias e que todos comecem, verdadeiramente a ser coerentes com os seus discursos e a assumir se pretendem mesmo e efectivamente lutar pelo nosso país lutando assim por Loures.

Quanto a mim, estarei sempre, na ideologia e na acção ao lado dos louresenses. Quantos aos outros... veremos!!!

DÍVIDAS À CÂMARA VÃO SER COBRADAS PELAS FINANÇAS

Autoridade Tributária e Aduaneira vai transferir para o município as quantias cobradas no processo de execução fiscal, acrescidas dos juros de mora.

A Câmara Municipal de Loures firmou um protocolo de colaboração com a Autoridade Tributária e Aduaneira (AT), ao abrigo do qual a cobrança coerciva de taxas e outras receitas administradas pela autarquia passam a ser efetuadas diretamente pela AT.

O protocolo, assinado a 13 de abril, engloba todas as dívidas relativas a serviços prestados pela Câmara presidida por Bernardino Soares, "nomeadamente no âmbito do fornecimento de água, saneamento e gestão de resíduos sólidos, ocupação da via pública e publicidade, concessão de licenças e práticas de atos administrativos, urbanismo e licenciamento urbano, atividades realizadas por particulares, geradoras de impacto ambiental negativo, entre outros", informou a edilidade em comunicado.

De acordo com o documento, o Município de Loures só deverá proceder à pré-inserção da certidão de dívida para efeitos de instauração do processo de execução fiscal, após o decurso dos prazos legais de contestação. Por seu turno, a AT compromete-se a transferir para o Município as quantias cobradas no processo de execução fiscal, acrescidas dos juros de mora.



JUNTAS DE FREGUESIA COM MAIS COMPETÊNCIAS

Protocolo de delegação de competências entre Câmara e Juntas já está em vigor e vai implicar a transferência global de mais de 12 milhões de euros por ano para todas as freguesias do concelho.

Foram assinados, no passado dia 24 de abril, os protocolos de delegação de competências entre a Câmara Municipal de Loures e as várias freguesias do concelho. Na sequência deste acordo, as juntas passam a arrecadar um total de mais de 12 milhões de euros anuais e um conjunto alargado de novas responsabilidades.

"É um novo capítulo na história da delegação de competências entre o Município de Loures e as freguesias do concelho", disse na ocasião o presidente da Câmara Municipal de Loures, Bernardino Soares. "Alarga, não só a remuneração das atuais competências, como também o leque de competências a transferir, com novas áreas em

que estamos convencidos de que o trabalho das juntas de freguesia será muito benéfico para as populações", acrescentou o edil.

"Estes protocolos criam todas as condições para que um conjunto de problemas e situações do nosso território possa ser mais rapidamente resolvido, apostando na proximidade das juntas de freguesia", destacou ainda Bernardino Soares. Segundo o acordo de delegação de competências, as juntas de freguesia ficam responsáveis pela higiene e limpeza urbana, a manutenção de espaços verdes, a conservação de sinalização vertical e horizontal, a manutenção e conservação de caminhos, arruamentos e passeios e a manutenção de parques infan-

tis, recintos desportivos e mobiliário urbano.

Passa a ser também da competência das freguesias a gestão de recintos desportivos municipais e assegurar as pequenas reparações nos jardins de infância e escolas do 1º ciclo do ensino básico. Devem ainda promover a limpeza e o controlo da vegetação em terrenos municipais e em áreas de cedência de domínio público.

Com vista a apoiar as freguesias com meios mecânicos para um melhor exercício das competências delegadas, o município de Loures transferirá uma verba para a contratação ou aquisição de meios mecânicos de lavagem e limpeza urbana.

UM PROCESSO PARTICIPADO

O processo foi realizado em quatro fases, tendo contado com várias reuniões com as juntas de freguesia e serviços municipais. Além de manterem as atuais competências, as juntas assegu-

ram novas responsabilidades em áreas como a sinalização horizontal ou a limpeza de terrenos municipais em contínuo urbano. No total, trata-se de um aumento de 37,5 por cento face ao ano

anterior. Refira-se que, desde a década de 1980 do século passado, que a Câmara Municipal de Loures tem uma prática de delegação de competências nas juntas de freguesia.

COMPETÊNCIAS GERAIS DELEGADAS NAS FREGUESIAS

- Gerir e assegurar a manutenção de espaços verdes;
- Assegurar a limpeza das vias e espaços públicos, sarjetas e sumidouros;
- Manter, reparar e substituir o mobiliário urbano instalado no espaço público, com exceção daquele que é objeto de concessão;
- Gerir e assegurar a manutenção corrente de feiras e mercados;
- Assegurar a realização de pequenas reparações nos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico;
- Promover a manutenção dos espaços envolventes dos estabelecimentos de ensino;
- Reparar, conservar e manter caminhos e arruamentos;
- Reparar, conservar e manter os pavimentos pedonais;
- Conservar, manter e reparar os muros e muretes no espaço público;
- Adquirir, colocar, substituir e limpar a sinalização vertical e espelhos parabólicos;
- Manter, conservar, limpar e executar a marcação e sinalização horizontal;
- Manter, conservar e gerir recintos desportivos municipais;
- Conservar, manter, reparar e limpar espaços de jogo e recreio (parques infantis);
- Conservar e manter as instalações mecânicas especiais de bombagem colocadas em espelhos de água, lagos e fontes ornamentais;
- Assegurar a limpeza e o controlo da vegetação em terrenos municipais e em áreas de cedência ao domínio público;
- Apoio à contratação de meios mecânicos de lavagem e limpeza urbana;
- Controlo prévio, realização de vistorias e fiscalização de recintos itinerantes, utilização e ocupação da via pública, afixação de publicidade de natureza comercial, atividade de exploração de máquinas de diversão, recintos improvisados, realização de espetáculos desportivos e divertimentos na via pública, realização de acampamentos ocasionais e realização de fogueiras e queimadas;
- Emissão de licença especial de ruído.



MONTANTES ADICIONAIS A TRANSFERIR NO ÂMBITO DA DELEGAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

- **Bucelas** - €263 170
- **Camarate, Unhos e Apelação** - €513 043
- **Fanhões** - €143 406
- **Loures** - €567 868
- **Lousa** - €207 522
- **Moscavide e Portela** - €224 064
- **Sacavém e Prior Velho** - €363 054
- **Sta. Iria da Azoia, S. João da Talha e Bobadela** - €705 267
- **Santo Antão e S. Julião do Tojal** - €413 832
- **Sto. António dos Cavaleiros e Frielas** - €400 739



Filipe Esménio
Diretor

MEL DE CICUTA

Loures Precisa de si

O que Loures precisa é dos Lourenses.

Após ir ao Apolo 78 estrear a caça ao caracol, no prato, mais uma vez, percebi o óbvio. As coisas acontecem neste concelho mas, é preciso é que haja quem queira lá estar, e no Apolo, quer estar toda a gente. Bem hajaz Vítor.

Lisboa é um polo de atração mas Loures tem tudo e sabe fazer bem. Tem mais hospitalidade, tem toda a diversidade tem alma, tem rostos, tem nomes.

Para todos os que se servem de Loures como dormitório reflitam e deem uma oportunidade à nossa gastronomia e restauração diversificada, a espaços públicos de passeio e de ação cultural, viagem pela zona rural e percebam a heterogeneidade mesmo aqui ao lado. Do vinho ao queijo, do pão ao rio tudo nos circunda. E acreditem, os Lourenses fazem falta para encher e enriquecer o nosso concelho. O Túnel do Grilo é uma barreira geográfica que perpassa para o nosso ADN comportamental, parece que estamos de lados diferentes do mundo, mas não estamos. Estamos do mesmo lado, e se nos unirmos em torno dos diferentes projetos que este concelho tanto precisa ganhamos um força, um poder de influência que não temos. Temos mesmo sido o parente pobre de Lisboa, e somos os principais responsáveis disso mesmo. Isso tem de acabar.

Muitos querem mudar o mundo e a melhor forma de o fazermos é começarmos por mudar os nossos hábitos, a nossa forma de pensar e agir e começar por deixar o nosso dinheiro neste concelho e a nossa energia nas associações e coletividades de Loures. São muitas e há para todos os gostos. Por isso... envolva-se com a sua comunidade, com o seu bairro, com a sua freguesia, porque é muito mais aquilo que nos une do que aquilo que nos separa.

Juntos podemos mesmo construir uma realidade diferente, e nós, deste lado, estamos aqui para ajudar.

Ainda se trabalha muito em quintinhas à moda século XX, mas já lá vão uns anos de século XXI e está na hora de fazermos por nós. Unir em torno de grandes objetivos, ter projetos bandeira e elevá-los a referência nacional. Já provámos que somos capazes, (Carnaval, Caracol, o Bairro e o Mundo, por exemplo) agora é só fazer mais vezes. E claro, continuar a fazer melhor.

É hora de unificar, é hora de remarmos todos para o mesmo lado. E se for preciso divergir, que seja, mas que seja por uma boa razão.

PS: Este artigo é estupidamente escrito com o novo acordo ortográfico.

DEPUTADAS DEBATEM INVESTIMENTO NA EDUCAÇÃO NA PORTELA

Três deputadas da nação - Susana Amador, do PS, Joana Mortágua, do BE, e Ana Rita Bessa, do CDS/PP - aceitaram o convite do Agrupamento de Escolas da Portela para um debate sobre a Educação e a Escola Pública.

A Escola Secundária do Arco-Íris, na Portela, foi palco, no passado dia 16 de abril, de um debate público com três deputadas sobre "O papel da Escola Pública e a importância do investimento na Educação". Ana Rita Bessa, do CDS/PP, Joana Mortágua, do BE, e Susana Amador, do PS, juntaram-se a alunos, pais e professores para debater o futuro da Escola Pública e da Educação em Portugal. A iniciativa foi organizada pela direção da escola e pelos autores da Petição "Pela realização urgente de obras estruturais no Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide".

Numa sala superlotada, com mais de 120 pessoas a assistir, o debate foi seguido com muita atenção pela comunidade local, até pelo local onde decorreu, onde, menos de três semanas antes, havia tido lugar uma manifestação de mais de 800 estudantes por melhores condições nos estabelecimentos de ensino da freguesia.

E esse foi, precisamente, o mote para o início da conversa. Susana Amador garantiu à plateia que as escolas Secundária da Portela e a EB 2,3 Gaspar Correia "fazem parte das prioridades, do ponto de vista do concelho de Loures, para serem intervencionadas". A antiga presidente da Câmara Municipal de Odivelas revelou ainda que, "não beneficiando deste quadro comunitário de apoio, a verba terá de sair do Orçamento de Estado, mas tudo se fará para que se consigam avanços neste domínio, mas são muitas escolas e é muita pressão ao mesmo tempo". Admitindo que os 100 mil euros anunciados pelo Ministro da Educação para as escolas da Portela "são obviamente exíguos", Susana Amador deixou o compromisso de tentar "encontrar soluções, até sabendo que vai haver a discussão da petição coletiva no plenário da Assembleia da República". A deputada socialista adiantou ainda esperar, nessa ocasião, "dizer um pouco mais, já tendo em conta o próximo Orçamento de Estado, para que estas escolas possam entrar na linha de equação do investimento, que é tão necessário".

Por seu turno, Joana Mortágua, deputada do Bloco de

Esquerda, defendeu que, face à mudança política de há dois anos, "passou a ser possível exigir ao Governo que se façam obras nas escolas para que os alunos possam ter aulas em condições, porque não é justo que haja crianças e jovens, e bem, que tenham salas aquecidas ou com ar condicionado, que não lhes chova em cima, que não tenham humidade e que tenham bibliotecas e pavilhões em condições e outros que não possam estudar nas mesmas condições, nem professores e funcionários com as mesmas condições de trabalho".

Para a deputada bloquista, há três razões fundamentais para estar a ser tão difícil recuperar as escolas do país, nomeadamente "porque se deixou chegar as escolas a um estado de degradação tal, que agora são precisos muitos milhões para as recuperar". A segunda razão, na opinião de Joana Mortágua, tem a ver com os fundos comunitários: "o Governo não devia depender de fundos europeus para arranjar as escolas e os alunos não terem aulas em salas de aula onde chove, porque garantir que todas as escolas têm condições para os alunos terem aulas é uma obrigação do Estado, por isso, o Orçamento de Estado devia ter esse dinheiro".

Além disso, acrescentou a deputada do BE, referindo-se aos 800 milhões de diferencial do déficit do ano passado, "bastava uma pequena parte dessa verba para recuperar esta escola, mas tem havido e continua a haver uma obsessão com os números a entregar a Bruxelas, no pressuposto de que isso nos cria credibilidade junto da União Europeia".

Já para Ana Rita Bessa, deputada do CDS/PP, o problema passa pelo tempo de vida útil de grande parte dos edifícios escolares: "Passado algum tempo, estes edifícios precisam de uma intervenção de fundo e há uma grande parte do parque escolar, nomeadamente da década de 1970, que atingiu o fim da sua vida útil, e que é preciso reconstruir para que durem outros 30 anos".

No entanto, a deputada do CDS/PP referiu ainda que "o dinheiro que o Governo pôs no Orçamento de Estado para investir no parque escolar, quer

em 2016, quer em 2017, não foi completamente gasto, o que significa que havia margem para fazer mais face àquilo que o próprio Governo aprovou". Além disso, advertiu Ana Rita Bessa, "por um lado, este Governo só tem mais um ano até final da legislatura, e, por outro, está em estudo a passagem de muitas competências para as câmaras municipais, no âmbito do processo de descentralização que já está em curso".

Para a deputada do CDS/PP, "o risco é estar-se à espera que as competências passem para as câmaras e de saber o que as autarquias pretendem fazer"



para que depois, "não havendo dinheiro suficiente", se entre "num pingue-pongue de responsabilidades e que as obras nunca mais avancem". Ana Rita Bessa enalteceu ainda o movimento pelas obras nas escolas da Portela, sublinhando que

"tudo o que fazem para pressionar as entidades - como a manifestação à porta da escola ou a petição - são mecanismos que nos obrigam a mexer e a pressionar o Governo e essa é uma boa forma de obter uma resposta verdadeira".

PETIÇÃO PELAS OBRAS NAS ESCOLAS DA PORTELA LEVA 4.500 ASSINATURAS AO PARLAMENTO

Recolha de assinaturas excede expectativas e ultrapassa número necessário para debate em Plenário. Responsáveis com "enorme esperança" numa resolução breve para o problema.

A petição "Pela realização urgente de obras estruturais no Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide" reuniu mais de 4.500 assinaturas e foi entregue, no passado dia 3 de maio, na Assembleia da República. Recebida pelo presidente da Comissão de Educação e Ciência, o deputado Alexandre Quintanilha, a petição será agora debatida em plenário.

Na ocasião, estiveram presentes os primeiros peticionários, a direção do Agrupamento de Escolas de Moscavide e Portela, representantes da Associação de Estudantes da Escola Secundária do Arco-Íris (Portela) e da Associação de Pais de ambas as escolas.

"É com uma enorme esperança que entregamos aqui hoje mais de 4.500 assina-

turas, representando pais, professores, antigos alunos e todos quantos pugnam pela defesa da Escola Pública e de condições dignas para ensinar e aprender", disse ao NL, André Julião, autor da petição.

"Aguardamos agora pelo debate em plenário, com a expectativa de que vários partidos apresentem propostas de resolução e que elas sejam aprovadas, pois as nossas crianças não podem continuar a ter aulas naquelas condições", acrescenta.

Lançada por pais, mães, antigos alunos, encarregados de educação, professores e outras personalidades da freguesia de Moscavide e Portela, a petição foi lançada no passado dia 26 de fevereiro, na sequência de ter vindo a público o avan-

çado estado de degradação das escolas Secundária da Portela e EB 2,3 Gaspar Correia, frequentadas por mais de 1.900 alunos, do 5º ao 12º ano.

A 20 de março passado, mais de 800 alunos, pais e professores manifestaram-se em frente àqueles estabelecimentos escolares para exigir condições mínimas de segurança e conforto para o ensino e aprendizagem nas escolas.

Na sequência do movimento criado em torno das escolas, o ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, anunciou 100 mil euros para "obras urgentes" e o presidente da Câmara Municipal de Loures, Bernardino Soares, decidiu fazer obras no pavilhão gimnodesportivo da Escola Secundária da Portela.



João Alexandre
Músico e Autor

Ninho de Cucos

POST ANIMAL WHEN I THINK OF YOU IN A CASTLE

Tem duas semanas o álbum estreia dos Post Animal. E quem são estes ilustres desconhecidos para os portugueses? Pois bem, os Post Animal são uma banda americana, de Chicago formada em 2014 por 6 músicos que entre si partilham o gosto pelas sonoridades revivalistas do rock psicodélico progressivo, adocicado por conceitos pop razoavelmente desavergonhados. Daí que neste seu 1º álbum (havia já editado dois ep's em 2015 e 2016) os Post Animal tanto nos possam remeter para uma linha soft dos anos 70

inspirada nos ELO e nos Wings, como para a onda mais agitada de Thin Lizzy ou Black Sabbath. A ideia desta repescagem não é nova, já os muito adorados Tame Impala e MGMT têm recorrido à fórmula com muita eficácia. Também aqui o psicadelismo flutuante e as mudanças de tempo musical (bpm) de forma abrupta são uma marca pensada por quem precocemente revela aptidão e talento para o estilo. Os Post Animal são um projeto "diy" onde todos os elementos partilham os créditos da composição e produção.

Os Post Animal que não têm um vocalista fixo uma vez que todos cantam, são Dalton Allison no baixo, Jake Hirshland na guitarra e teclas, Javi Reyes na guitarra, Wesley Toledo na bateria, Matt Williams guitarra e o ator Joe Keery que se encarrega dos restantes instrumentos menos comuns e que ajudou a despertar a curiosidade à volta da banda. "When i think of you in a castle" é um disco de canções recheadas de arpeggios em sobe e desce, progressões de acordes inesperadas, fuzz e melodias memoráveis quanto baste, o



tal toque pop capaz de captar atenções de um público cada vez mais vasto e interessado numa banda que entre meados de abril e o final de junho tem 40 concertos marcados na América. "Gelatin mode", "Tire eyes", "Ralphie", "Dirtpicker" são temas destaque dos 11 agora editados. Curioso o tema de abertura "Everywhere all at once",

elegante e sereno, de guitarra acústica em dedilhado e teclados vintage que mais nos parecem apresentar um disco dos Air. Os Post Animal (rapazes gadelhudos com bigode) prometem conquistar muitos fãs mundo fora pois o "boca a boca" sobre as suas atuações segue imparável. Cá os esperamos em 2019!



João Calha
Consultor Informático

Consultório Informático

PROTEJA OS SEUS DADOS E INFORMAÇÕES PESSOAIS

Na sequência da polémica do uso indevido das informações dos utilizadores por parte do Facebook, muitos de nós já pensamos que a melhor solução seria encerrar a conta, eu pessoalmente penso que não é necessário tanto. Temos de ter noção que, de "Gosto" em "Gosto", o Facebook fica a conhecer os seus utilizadores cada vez mais profundamente e que toda essa informação é vendida aos anunciantes que apostam na publicidade nesta rede social. É a partir do momento em que nos registamos no Facebook e que se assina um acordo de cedência de informações, que esta gigante rede social começa a saber e armazenar, de uma forma bem aprofundada, dados sobre a vida dos seus

utilizadores. A quem utiliza o Facebook, deixo aqui várias medidas para utilizar já e começar a proteger os seus dados pessoais:

Remover a permissão do Facebook para aceder a aplicações

Todos nós já nos registamos em aplicações através do Login do Facebook permitindo assim que essas Apps guardem todo o tipo de informações a nosso respeito. Isso é um erro que vamos aprender a eliminar e evitar no futuro. Com a conta de Facebook aberta num computador vamos clicar no ícone ponto de interrogação no canto superior direito. Vão aparecer várias opções e vamos clicar em "Verificação

de Privacidade". No quadro que nos aparece vamos clicar em "Seguinte" e aqui vamos encontrar todas as aplicações em que a certa altura da vida nos registámos através do Facebook. Neste quadro é possível eliminar, carregando na cruz, o acesso ao nosso perfil e informações. Nota: Este passo não vai apagar toda a informação que a aplicação já possa ter adquirido, mas vai impedir que continue a fazê-lo.

Mudar as definições de privacidade da conta de Facebook

Para poder controlar quem pode ver a sua atividade no Facebook pode ir ao separador "Definições" e escolher a opção "Privacidade". Aqui pode

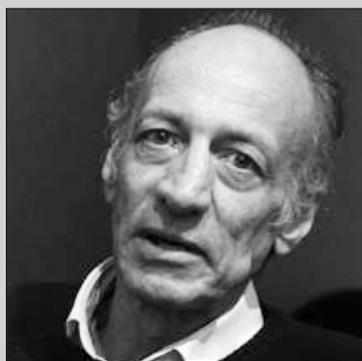


limitar toda a sua atividade, listas de amigos e outros dados a "Apenas a si" ou "Amigos", excluindo a opção "Público".

Utilizar um motor de busca que impede a monitorização

Hoje em dia tanto o Firefox como o Safari já possuem um sistema que impede o Facebook como a Google de registarem todas as suas pesquisas na internet, recolhendo assim informação privilegiada dos seus interesses com fins publicitários.

Por enquanto, quando vai fazer Login no Facebook, utilize um destes dois browsers da internet. Se começar já a pôr em prática estas dicas, pode ficar mais descansado e continuar a utilizar o Facebook. Para os mais curiosos, existe a possibilidade de fazer o download de toda a informação que o Facebook dispõe de si, tendo apenas que ir a este endereço <https://www.facebook.com/settings> e pedir uma cópia dos seus dados do Facebook. Vai ficar surpreendido!



Gonçalo Oliveira
Ator

VAMOS AO 2?

- He pá! Vamos ao 2?
 - Não posso, pá! A minha mãe anda sempre em cima de mim!
 (...)
 - Então vamos beber umas imperiais?
 - Não dá. Já gastei a semanada que a minha mãe me deu.
 (...)
 - Essas calças são fixas. Onde é que as compraste?
 - São??? Não fui eu que comprei. Foi a minha mãe. Comprou-as nos Porfírios.

Eram assim as conversas entre os putos do meu tempo.

A nossa mãe estava sempre presente. Hoje já não tenho a minha mãe em cima de mim, nem ao meu lado de braço dado comigo, quando íamos a caminho da Pastelaria Suíça ou da Bénard, comer um bábá ou um duchaise e beber ¼ de leite Vigor.

Hoje já não tenho a minha mãe atrás da porta de casa, onde depois de eu abrir a porta com um cuidadoso silêncio, me dizia: "achas que isto são horas de chegar a casa, meu menino?".

Hoje a minha mãe já não entra imediata e rapidamente na casa de banho depois de eu sair e já não me repete: "estiveste a fumar na casa de banho, não foi?".

Hoje já não vejo os pratos das refeições com mioleira ou iscas e já não oiço a voz da minha mãe a dizer-me: "tens de comer, filho! Mioleira e iscas fazem muito bem! Ajudam-te a crescer!". E era verdade. Hoje tenho qualquer coisa como 186 cm de altura. Mas também é verdade que ainda hoje não consigo comer nem iscas e muito menos mioleira!

Houve tempos em que o Dia da Mãe era comemorado a 8 de Dezembro, dia de Nossa Senhora da Conceição, se não estou erro. Hoje, vá-se lá saber porquê, comemora-se no primeiro Domingo do mês de Maio.

As mães eram especialistas em educação. Eram pedagogas. Eram domésticas. E trabalhavam em casa. E fora de casa.

Hoje e no seu Dia, as mães estão nos escaparates das lojas de "recuerdos" e das papelarias. Ora em luzes led, ora em canecas ou porta-chaves.

Em tempos os catraios escreviam na escola: redacções sobre as mães; e faziam pequenas cartolinas evocativas, onde faziam desenhos a lápis de côr e por detrás escreviam: "És a melhor mãe do mundo" ou "Amo-te muito mamã!".

Ou apenas:

"Com três letrinhas apenas
 Se escreve a Palavra Mãe
 É das palavras mais pequenas
 A maior que o Mundo tem"

Hoje não tenho a minha mãe ao meu lado, nem em cima de mim!

Hoje mãe... guardo-te dentro de mim... no meu colinho interior!

Estás no meu "quentinho".

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

ACONTECE EM LOURES

José Caria, fotojornalista dinamiza, juntamente com a Câmara Municipal de Loures, uma Oficina de Fotografia. "Conhece a tua cidade. Fotografa-a" foi o nome escolhido para esta ação e engloba um conjunto

de aulas teóricas, em sala, e uma componente mais prática, com percursos no exterior, onde os participantes poderão aplicar aquilo que aprenderam. A primeira sessão teve lugar no dia 14 de abril, com uma aula teórica

que contou com cerca de uma dezena de participantes, onde José Caria começou por dar algumas noções básicas de fotografia, nomeadamente no que diz respeito à questão da sensibilidade da fotografia à luz.

A oficina decorre até dia 26 de maio, aos sábados de manhã, na Biblioteca Municipal Ary dos Santos, e as aulas práticas, no exterior, terão lugar também na zona de Sacavém.



PORTELA MEDIEVAL

De 10 a 13 de Maio, no Jardim Almeida Garrett vai poder viver-se como "há muito, muito tempo". São Mercadores, Tavernas, Danças Medievais e Orientais, Recriações Históricas, Combates a Cavalo, Espectáculo de Fogo e muitas outras dinâmicas que vão trazer os visitantes à época medieval. A não perder.

PORTELLA
 PORTELLA

Feira Medieval da Portela

10 * 11 * 12 * 13
 18h - 21h 15h - 24h 12h - 24h 12h - 21h

Maio
 Jardim Almeida Garrett

Mercadores - Tavernas
 Danças Medievais & Orientais
 Recriações Históricas
 Combates a Cavalo

“SÓ PRECISAMOS DOS BOMBEIROS ALGUMAS VEZES, MAS ELES ESTÃO DISPONÍVEIS 24 HORAS POR DIA E 365 DIAS POR ANO”.

Realizou-se no passado dia 5 de março, no pavilhão do quartel dos bombeiros voluntários de Loures, a tomada de posse dos novos órgãos sociais da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Loures (AHBVL), para o triénio 2018-2020, numa cerimónia que contou com cerca de 100 pessoas, entre associados, bombeiros, músicos, elementos de outros corpos de bombeiros e amigos.

JOANA LEITÃO

A AHBVL é uma associação privada sem fins lucrativos, a quem foi atribuído o estatuto de "utilidade pública", uma vez que prossegue fins de interesse geral em cooperação com os órgãos administrativos do Estado.

Fundada em 26 de junho de 1887, destina-se a valorizar e prestar apoio ao corpo de bombeiros do Concelho, à banda de música que integra e da qual se orgulha, bem como aos seus associados. Foram candidatas à gestão da Associação duas listas, o que conferiu uma maior dinâmica aos projetos apresentados. Dos 4800 associados, apenas, 221 votaram, o que significa uma minoria já que, idealmente, é do interesse de todos participarem na escolha de qualquer órgão de gestão coletiva. Escolhida a lista com mais votos, elegeram-se os seus representantes. Cristina Escórcio, eleita presidente da direção, tomou posse nesse dia, juntamente com os restantes membros.

“A forma humilde, transparente e corajosa com que nos apresentámos, foram os elementos diferenciadores”, juntamente com a apresentação de projetos executáveis ao

público, refere a presidente. Pretendemos superar “a estagnação e a falta de ideias dos últimos anos” diz ainda, contando implementar medidas de incentivo, valorização e reconhecimento dos bombeiros, bem como constituir uma rede de voluntários de prestação de cuidados de enfermagem. Para os associados prevê-se o apoio gratuito na elaboração da declaração do imposto sobre o rendimento (IRS) referente a 2017, a par de soluções de ocupação dos tempos livres dos seus filhos. As expectativas para os próximos três anos são muitas. “Tendo a Associação fechado 2017 com um resultado negativo de 140 mil euros, é necessário reinventar métodos de trabalho, novas formas de sustentar as despesas e, acima de tudo, sermos muito rigorosos no cumprimento do orçamento previsto”, refere Cristina Escórcio. Para tal, estão a preparar reuniões com os seus profissionais e voluntários, bem como com entidades externas, públicas e privadas, que fornecem apoio financeiro ou equipamentos, procurando, também, rentabilizar o seu espaço no pavilhão, trazendo mais pessoas

ao quartel. É de realçar que apagar os fogos resultantes dos incêndios florestais representa 7% a 8% da atividade dos bombeiros, consistindo as suas tarefas maioritárias no transporte de doentes não urgentes, no auxílio a acidentes de viação, na emergência pré-hospitalar, na aberturas de porta e na irradiação de incêndios urbanos e industriais. Significa isto que os bombeiros devem ser cada vez mais especializados nestas áreas e que se deve apostar na formação. A área de atuação deste corpo de bombeiros circunscreve-se às freguesias de Loures e Lousa, assim como à união das freguesias de Santo António dos Cavaleiros e Frielas, pertencentes ao concelho de Loures. Conforme refere a presidente, “a associação tem um orçamento de 1.4 milhões de euros por ano”, pelo que apela a novos associados, a que todos acompanhem a vida da associação, se façam representar nas assembleias gerais e apresentem novas ideias pois, “só precisamos dos bombeiros algumas vezes, mas eles estão disponíveis 24 horas por dia e 365 dias por ano”.



Ordem de São Gonçalo
LIGA DOS BOMBEIROS PORTUGUESES
13-12-1935

Ordem de Loures
LIGA DOS BOMBEIROS PORTUGUESES
13-05-1941

Ordem de Loures
Ordem de Bombeiros
21-11-1943

Médica de São João de Deus
LIGA DOS BOMBEIROS PORTUGUESES
09-06-1954

Médica de São João de Deus
Sociedade Filarmónica dos Amigos
15-11-1970

Médica de Loures
Ordem de Loures
20-06-1977

Médica de Loures
Ordem Municipal de Loures
28-06-1987

Ordem de Loures
LIGA DOS BOMBEIROS PORTUGUESES
28-06-1987

Ordem de Loures e Distrito
de Loures e Distrito
de Loures
03-11-1995

Médica de Loures
Ordem Municipal de Loures
25-07-1997

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE LOURES

FUNDADA EM 26 DE JUNHO DE 1887

PESSOIA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA ADMINISTRATIVA

CONTRIBUINTE Nº 501 064 770

ÓRGÃOS SOCIAIS ELEITOS PARA O TRIÉNIO 2018/2020

ASSEMBLEIA GERAL		
Cargo	Nome	N.º Sócio
Presidente	Júlio Francisco M. Mestre	884
Vice-Presidente	Augusto António Simões Pinto	568
1.º Secretário	David André Rodrigues Fernandes	5A010
2.º Secretário	Filipa Alexandra Pereira Seiceira	3613

CONSELHO FISCAL		
Cargo	Nome	N.º Sócio
Presidente	Sandra Maria Gomes Nicolau	1721
Vice-Presidente	Jorge Manuel Firmino Batista	2287
Secretário	João Manuel Oliveira da Silva	1352
Suplente	Ricardo Duarte Bargado	1956

DIRECÇÃO		
Cargo	Nome	N.º Sócio
Presidente	Maria Cristina Costa Escórcio	2375
Vice-Presidente	Sandra Carla Salgueiro da Cruz Jesus	4822
Tesoureiro	Aurélio José Simões	247
Vogal	António José Lopes Duarte	537
Vogal	Jorge Alberto Carvalho Sá	3043
Vogal	Sónia Maria Florêncio Filipe	2397
Vogal	Francisco José Capitão da Costa	4824
Suplente	Alcino Carreiras Correia	2420
Suplente	Vitor Manuel Gonçalves de Almeida	1369
Suplente	Luis Manuel Antunes Silva	2674

CORPO DE BOMBEIROS 21 983 99 99 21 983 99 91 comando@bv-loures.pt
BANDA DE MÚSICA 21 983 99 97 banda@bv-loures.pt
PAVILHÃO GINÁSIOSPORTIVO 21 983 99 94
SECRETARIA ADMINISTRATIVA 21 983 99 95 direcao@bv-loures.pt

horizonte
fm 92.8

www.horizontefm.pt | Emissão Online

LOURES ASSINALA 44º ANIVERSÁRIO DA DEMOCRACIA PORTUGUESA

O Município de Loures celebrou, à margem dos anos anteriores, o acontecimento político que devolveu a liberdade a Portugal.

VANESSA JESUS

25 de Abril de 1974, uma data que fica na história. A democracia, a instituição do poder local democrático e a participação da população nos processos de criação de mais e melhores condições de vida para todos são celebradas todos os anos, nas distintas regiões do país, em ambiente de total festa. E Loures não foi exceção.

A Câmara Municipal de Loures disponibilizou uma panóplia de atividades e eventos culturais, recreativos e desportivos para a população local comemorar o dia que deu a independência ao país. Durante vários dias, as várias freguesias do Município respiraram a liberdade e celebraram os 44 anos da Revolução dos Cravos.

Iniciativas para todos os gostos. Exposições, teatros, poesias, artes circenses, artes plásticas, trocas de livros e concertos não faltaram. Um dos momentos mais marcantes foi o concerto que se realizou a 24 abril, no Pavilhão Paz e Amizade. Carlos do Carmo, detentor de uma das vozes mais emblemáticas da música portuguesa, (en)cantou numa noite memorável.

A criatividade e a inspiração aliaram-se e resultaram em vários espetáculos de teatro que deram jus ao significado do dia da liberdade, como é o caso dos “Cravos de Luz”, uma peça da Companhia Artelier e também “25 de Abril, Sempre”, pela Companhia Teatral Embaixada Conhecimento.

O desporto esteve em destaque através de várias modalidades, nomeadamente com provas de atletismo, torneios de xadrez, dança, cicloturismo e até mesmo caminhadas no concelho.

E à margem do ano passado, os Dias da Memória voltaram, com a recolha e o registo de testemunhos de cidadãos que participaram na resistência à Ditadura e na Revolução de 1974. A homenagem ao dia que ditou a liberdade continuou com a Sessão Solene da Assembleia Municipal de Loures, através das Intervenções das forças políticas e o apontamento cultural pelo Grupo Coral da ANALOR – da Associação dos Naturais e Amigos da Loriga.

A par destas celebrações, a Biblioteca Municipal José Saramago recebeu a autora Vanessa de Almeida e Faustina Barradas que apresentaram o



livro: “As mulheres da clandestinidade”.

O 25 de Abril também foi às escolas do concelho. Entre o dia 2 e 30 de abril, os alunos tiveram a oportunidade de assistir a teatros, filmes, visitar museus e aprender mais sobre a data que revolucionou o panorama político no país. E para quem não teve a oportunidade de usufruir de algumas das atividades existem ainda duas que pode visitar.

Para suscitar nos mais novos o interesse pelo dia que datou a liberdade, a sala infantil da Biblioteca Municipal José Saramago deu início à apresentação de uma mostra documental denominada por: “Caminhar a Liberdade”. A exposição iniciou a 4 de abril e estende-se até ao próximo dia 19 de maio, de terça a sexta-feira, entre as 9h15 e as 18h45 e ao sábado entre as 10h e as 18h.

Ainda em exposição, a Sinfonia do corpo em vários movimentos, uma retrospectiva de Dorindo Carvalho, continua em exibição até dia 30 de junho, na Galeria Municipal Vieira da Silva, no Parque Adão Barata, em Loures.

• PC •

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

AGARRAR A SORTE

Foi no passado dia 18 de abril que o Rotaract Club de Loures realizou, num restaurante em Frielas, concelho de Loures, mais um jantar festivo, onde recebeu a visita oficial de um membro representante, emblema um novo elemento e, ainda houve lugar a uma palestra de Fernando de Pádua, reconhecido médico-cirurgião e professor catedrático na área da cardiologia e medicina interna, sobre o tema da prevenção e promoção da saúde.

JOANA LEITÃO

O Rotaract de Loures, clube parceiro do Rotary de Loures, é um programa internacional para formação de jovens líderes, a nível pessoal e profissional, na sua comunidade local e no mundo.

Para além da presença de outros membros, compareceram a então presidente do Rotaract de Loures, Rita Simões, bem como a presidente do Rotary de Loures, Goretti Ribeiro.

Fernando Pádua, é presença assídua nestes jantares, aproveitando todas as ocasiões que a vida lhe concede para falar sobre a importância da prevenção e da promoção da saúde. Se todos temos um propósito terrestre, não há dúvida de que este é o seu.

O carismático Médico quis fazer refletir a audiência sobre o tema "da boa e da má sorte", salientando

que "o que faz a diferença é saber aproveitá-la, seja ela boa ou má".

Tudo começou com a bolsa que o permitiu especializar-se em cardiologia em Harvard, nos Estados Unidos, consagrado que foi, naquela época, o melhor aluno de medicina. "Aproveitei a sorte", refere e "o problema da vida é que muitas vezes não a aproveitamos". Apoiado nos seus sábios 91 anos, acrescenta ainda que, "agarrar a sorte quando ela passa por nós é o que permite uma mudança de rumo, estando nas nossas mãos fazer a diferença".

A par da interessante entrevista que nos concedeu o mês passado, para o Cardiologista é fundamental haver uma cultura de saúde e de intergeracionalidade, que aproxime as várias gerações. Campanhas de preven-

ção das doenças crónicas não transmissíveis são necessárias pois, permitem agir numa fase anterior à doença, sendo também importante não nos esquecermos que a saúde está, habitualmente, nas nossas mãos. É preciso ter consciência de que a maioria das doenças depende do nosso comportamento e, como tal, que a adoção de bons hábitos é essencial. É por esta razão que o tema deve ser divulgado ou lembrado, por qualquer pessoa, pelo menos, no seu círculo mais próximo. Só isto, já permite fazer a diferença.

O Professor trabalhou muito e não desperdiçou as oportunidades que a vida lhe deu, pelo que esta foi generosa. Desta forma, fez sentido terminar a palestra com a frase "sorte repetida não é sorte, é competência".



Alexandra Bordalo Gonçalves
Advogada



Rui Rego
Advogado

COMEÇAR DE NOVO

O instituto da exoneração do passivo restante significou a liberdade para muitas pessoas e famílias.

Sendo um conceito de formulação algo pomposa explica-se com facilidade, pois "Exonerar" é Libertar-se de uma obrigação ou de um dever e "passivo" é o total das dívidas e compromissos. -in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2013. Ou seja, libertar-se das dívidas que ainda existem!

É do conhecimento comum que situações de desemprego, doença, divórcio ou separação trazem grande impacto financeiro para os próprios e seus familiares, pensemos nos muitos Pais que foram fiadores dos filhos nos créditos para habitação...

Ora, o avolumar de dívidas torna difícil o retomar de pagamentos e o regresso à normalidade.

A exoneração do passivo restante permite após a declaração de insolvência e o cumprimento dos cinco anos fixados ficar liberto das dívidas subsistentes e começar de novo.

Não se pense porém, que é tudo um mar de rosas e de facilidades.

Primeiro, tem de reunir as condições legais: nomeadamente, fazê-lo em prazo, não ter prestado falsas informações sobre a sua situação económica para obter crédito ou subsídios, não ter beneficiado da exoneração nos 10 anos anteriores, não ter responsabilidade na situação financeira ou seu agravamento, não ter sido condenado

pelos crimes de insolvência dolosa ou negligente, frustração de créditos ou favorecimento de credores. Depois, tem de respeitar as condições determinadas pelo tribunal, manter-se a trabalhar ou demonstrar a procura ativa de emprego, não contrair novas dívidas, colaborar e informar das alterações da sua vida com impacto no regime (desemprego, doença, aumentos, mudança de casa) e subsistir com o rendimento fixado.

Sim, para que ao fim de cinco anos seja libertado tem de viver com o rendimento que o tribunal fixar, em regra com o limite máximo de três salários mínimos.

Ou seja, tem de se manter a trabalhar ou procurar ativamente um trabalho remunerado, tem de entregar o rendimento disponível (por exemplo se o tribunal estabeleceu como rendimento mínimo 700,00€ e passou a ganhar 750,00€, tem de entregar esse valor de 50,00€).

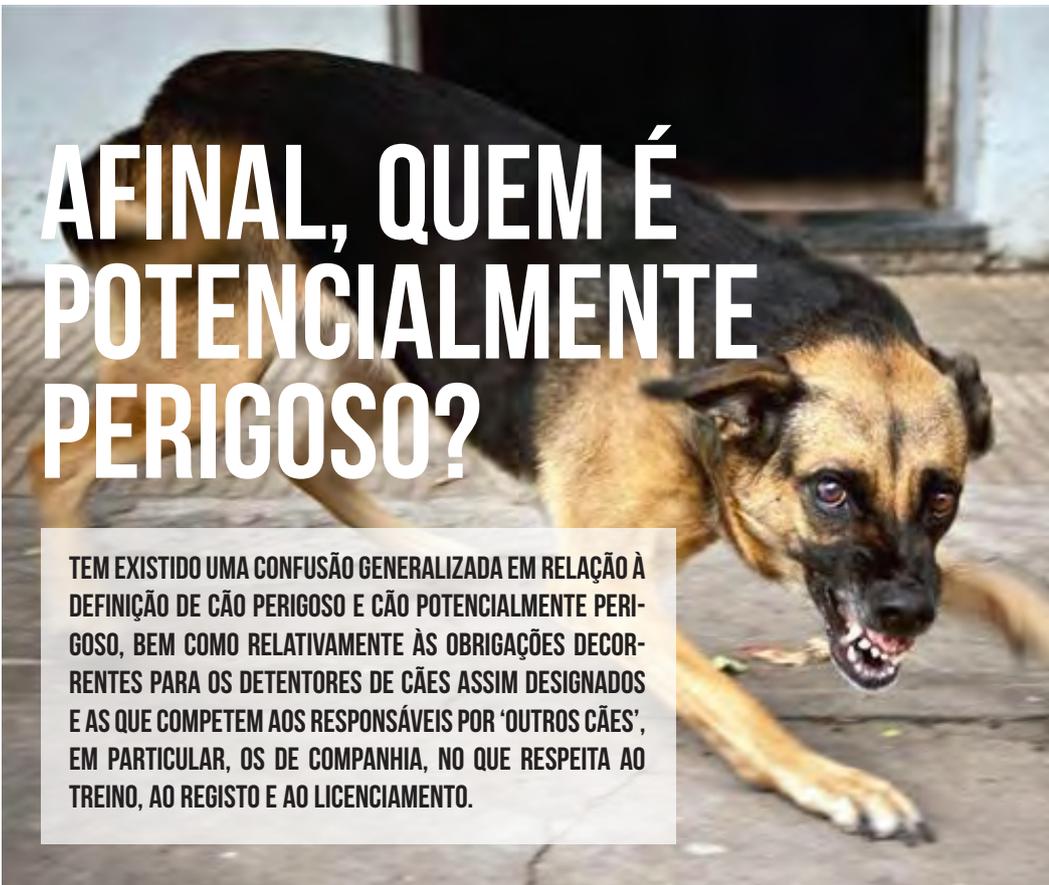
Assim, ao fim de cinco anos, o que não for pago com o resultado da venda do património e das diferenças do seu salário, desaparece!

Exceção feita aos créditos por alimentos, indemnizações devidas por factos ilícitos dolosos praticados pelo devedor, multas, coimas e outras sanções pecuniárias por crimes ou contraordenações e créditos tributários. Mas a este ponto voltaremos, pois se dívidas às Finanças e Segurança Social não são incluídas, como começar de novo?



 **CA Crédito Agrícola**
Loures, Sintra e Litoral

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



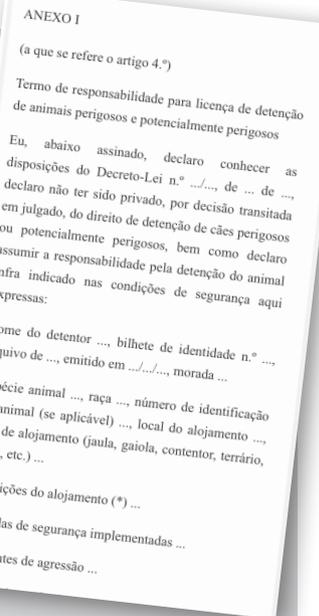
AFINAL, QUEM É POTENCIALMENTE PERIGOSO?

TEM EXISTIDO UMA CONFUSÃO GENERALIZADA EM RELAÇÃO À DEFINIÇÃO DE CÃO PERIGOSO E CÃO POTENCIALMENTE PERIGOSO, BEM COMO RELATIVAMENTE ÀS OBRIGAÇÕES DECORRENTES PARA OS DETENTORES DE CÃES ASSIM DESIGNADOS E AS QUE COMPETEM AOS RESPONSÁVEIS POR 'OUTROS CÃES', EM PARTICULAR, OS DE COMPANHIA, NO QUE RESPEITA AO TREINO, AO REGISTO E AO LICENCIAMENTO.

REGISTO DE CÃES PERIGOSOS E POTENCIALMENTE PERIGOSOS

Conforme informação da Direção-Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV), em 27 de abril deste ano, estavam ativos 18.524 registos de cães potencialmente perigosos (16.983) e perigosos (1.541), mais 738 em relação ao número apurado em 31 de janeiro passado, sendo considerados "ativos" os que não têm data de morte do animal averbada. Sabe-se, no entanto, que há inúmeros cães não registados, o que significa que estes números serão sempre superiores. Relativamente aos cães perigosos, os distritos com maior número são Lisboa,

com 505, 45 deles no concelho de Loures, Porto com 187, Setúbal com 161, Leiria com 108 e Faro com 104. Quanto aos registos dos cães potencialmente perigosos, nos cinco primeiros lugares encontram-se Lisboa com 4118, 452 deles no concelho de Loures, Porto com 2374, Setúbal com 2084, Faro com 1709 e Aveiro com 989. Na junta de freguesia de Loures existem, atualmente um total de 569 cães registados, sendo que 44 são potencialmente perigosos e 5 perigosos,



num universo de 24.452 eleitores recenseados, não tendo sido possível averiguar até ao momento os números existentes nas restantes juntas de freguesia do Concelho.

JOANA LEITÃO

Um animal perigoso é um animal de qualquer espécie, que tenha mordido ou atacado uma pessoa, tenha ferido gravemente ou morto outro animal, fora de imóvel pertencente ao detentor, tenha sido declarado pelo detentor como tendo um caráter e comportamento agressivos ou tenha sido declarado pela autoridade competente como um risco para a segurança de pessoas e animais, devido ao comportamento agressivo ou especificidade fisiológica. Já um animal potencialmente perigoso é um qualquer animal que, devido às características da espécie, ao comportamento

agressivo, ao tamanho ou potência da mandíbula, designada muitas vezes por maxilar, possa causar lesão ou morte a pessoas ou outros animais, nomeadamente os cães das raças pré-estabelecidas, bem como os cruzamentos destas com outras ou entre si. Apesar de animal perigoso ou potencialmente perigoso poder ser um animal de qualquer espécie, uma vez que existe uma lista pré-definida de cães desta última categoria, centramo-nos neles. No primeiro caso, o cão constituiu um perigo e, no segundo caso, não representou um perigo mas deduz-se que poderá vir a representar.

CONDIÇÕES PARA A DETENÇÃO DE UM ANIMAL DE COMPANHIA

Qualquer pessoa que tenha ou pretenda ter um cão, terá que dirigir-se ao veterinário, para que lhe seja administrada a vacina antirrábica após os três meses de idade e colocado um chip entre os três e os seis meses de idade, cujo registo constará do Sistema de Identificação e Recuperação Animal ou SIRA (gerido pelos médicos veterinários particulares) e do Sistema de Identificação de Canídeos e Felinos ou SICAFE (gerido pela DGAV e pelos médicos veterinários municipais). A obrigação de chip e registo é aplicável a todos os cães perigosos e potencialmente perigosos, bem como aos restantes cães nascidos após 1 de julho de 2008. De seguida e, até aos seis meses de idade do cão, deve ser obtida uma licença emitida pela junta de fre-

guesia da área de residência do detentor, após entrega do boletim sanitário atualizado, que comprove, em especial, a vacina antirrábica, bem como comprovativo do chip e registo. No caso dos cães perigosos e potencialmente perigosos, a licença só será concedida após verificação da idoneidade do detentor que terá que ser maior de 16 anos, sendo ainda necessário apresentar o registo criminal, o comprovativo de celebração de um seguro de responsabilidade civil com um limite mínimo de 50 mil euros, como precaução para eventuais danos provocados pelo animal, um termo de responsabilidade no modelo legalmente previsto onde declara conhecer a legislação, ter medidas de segurança no alojamento e historial de agressividade do animal, o

comprovativo de esterilização do mesmo, se assim for exigido, assim como o comprovativo de aprovação na formação obrigatória para os detentores destes animais. Estão isentos de licença os cães para fins militares, policiais ou de segurança do Estado, devendo, no entanto, possuir sistemas de identificação e de registo próprios. No caso de se tratar de outra espécie de animal potencialmente perigoso, terá que ser obtida a mesma licença, com as necessárias adaptações. Quanto aos gatos, o registo só se torna obrigatório quando a identificação eletrónica também for. É de salientar que a licença terá que ser obtida anualmente, para todos, sob pena de caducar.

CÃES CONSIDERADOS POTENCIALMENTE PERIGOSOS

- DOGUE ARGENTINO
- ROTTWEILER
- PIT BULL TERRIER
- TOSA INU
- STAFFORDSHIRE TERRIER AMERICANO
- CÃO DE FILA BRASILEIRO
- STAFFORDSHIRE BULL TERRIER

CUSTO DO REGISTO E LICENCIAMENTO

Para além dos perigosos e potencialmente perigosos, existe uma distinção entre cães como animais de companhia, com fins económicos, para fins militares, para investigação científica, de caça e cães-guia. A licença de cães-guia e de guarda de estabelecimentos do Estado, corpos administrativos, organismos de beneficência e de utilidade

pública, bem como os recolhidos em instalações pertencentes a sociedades zófilas legalmente constituídas e sem fins lucrativos ou nos canis municipais é gratuita. Quanto aos restantes cães, as taxas aplicadas pelas juntas de freguesia rondam valores semelhantes. Por exemplo, a junta de freguesia de Loures aplica uma taxa de 2 euros ao

registo, que só é pago da primeira vez e, 9 e 18 euros pelo licenciamento, respetivamente, caso o cão seja de companhia ou perigoso ou potencialmente perigoso. No caso da união de freguesias de Santo António dos Cavaleiros e Frielas, o registo é de 2,5 euros e o licenciamento de 10 ou 15 euros, consoante o tipo de animal.



CONDIÇÕES DE CIRCULAÇÃO

É obrigatório, para os cães e gatos que circulem na via pública, o uso de coleira ou peitoral com o nome e morada ou telefone do detentor, assim como trela ou açaimo funcional, exceto em locais determinados pelas juntas de freguesia. No caso dos cães perigosos e potencialmente perigosos, só podem andar na rua conduzidos por maior de 16 anos, com trela curta, até um metro e, açaimo funcional. O detentor deve fazer-se acompanhar da licença de detenção em qualquer deslocação que faça com o cão.

CONDIÇÕES DO ALOJAMENTO

É obrigatório adotar medidas de segurança reforçadas nos alojamentos, para evitar a fuga dos animais e a possibilidade de eles poderem colocar em risco a segurança de pessoas, outros animais ou bens, nomeadamente através de placas de aviso, vedações com, pelo menos, dois metros de altura e, o espaçamento entre o gradeamento ou, entre este e os portões ou muro, não pode ter mais de cinco centímetros. Existem, também, normas específicas para a criação e reprodução de animais das raças referidas.



CONTRAORDENAÇÕES E CRIMES

De acordo com os dados veiculados pela Guarda Nacional Republicana (GNR), em 2017 foram registadas 4.784 contraordenações, 444 delas, relativas a cães perigosos ou potencialmente perigosos. As causas principais referem-se ao controlo das regras de circulação na via pública, à obrigatoriedade de vacinação, ao registo e à identificação do animal. O incumprimento das normas relativas à detenção de cães perigosos ou potencialmente perigosos origina contraordenações, puníveis com coimas a partir de 500 euros.

A própria falta de comunicação de morte, desaparecimento ou

transferência de propriedade dos animais à junta de freguesia é passível de presunção de abandono, punível pelo Decreto-Lei n.º 312/2003, de 17 de dezembro. Lutas entre animais, ofensas à integridade física de outras pessoas, quer dolosas por incitamento do animal, quer negligentes por falta de observação dos deveres de cuidado ou vigilância, bem como a circulação de detentor alcoolizado ou sob o efeito de estupefacientes ou psicotrópicos com animal perigoso ou potencialmente perigoso são crime, com molduras penais que podem ir de um ano de prisão aos dez, nos casos de dolo.

FORMAÇÃO OBRIGATÓRIA

Segundo informação da GNR em 15 de fevereiro, foram certificados por esta entidade apenas três treinadores de cães potencialmente perigosos, estando atualmente registados no site da DGAV cinco. O número de formações e certificações previstas para este ano está dependente da manifestação de vontade por parte dos interessados, cujas inscrições podem ser feitas através do site da GNR, com um custo de € 170. Os valores encontram-se expressamente previstos na Portaria 28/2017, de 17 de janeiro. De acordo com a agência Lusa, apenas 90 detentores possuem a formação obrigatória, 40 formados pela Polícia de Segurança Pública (PSP) e 50 pela GNR.

A DISCRIMINAÇÃO FAZ SENTIDO?

A maior parte das pessoas não consegue identificar as raças mencionadas quando passa por elas na rua e, mais depressa se assusta com um doberman ou com um pastor alemão, raças não constantes da lista, do que com um tosa inu.



Já os cães que foram considerados perigosos, não são do conhecimento comum, pelo que ninguém sabe com que tipo de cão se cruza na via pública.

Apesar de poderem existir pessoas que concordem com a lista, médicos veterinários de vários concelhos, especialistas em comportamento e treino animal nacionais e internacionais, de entre eles Roger Abrantes e Roberto Barata, bem como a Provedora dos Animais de Lisboa, Marisa Quaresma dos Reis, não entendem em que critérios assenta a escolha daquelas raças, sem que existam indícios de comportamento agressivo ou ataque.

Roger Abrantes refere que "todos os animais são potencialmente perigosos, tal como todos os automóveis também o são. E, o pior, é que estamos a classificar uma série de indivíduos e, de certo, não se aplica a muitos deles. É uma espécie de racismo. Há exemplos, em países como a Dinamarca, Estados Unidos ou Suécia, em que os dachshund, conhecidos por salsicha, arrancam dedos aos detentores e são cães pequenos". Para Roberto Barata esta "é uma designação potencialmente perigosa, não só pelo contraste com as novas leis existentes de proteção animal, pela discriminação e condenação à priori de um grupo de raças (...) que promove o medo entre a população".

Já para António Henriques, um dos cinco treinadores certificados e o que se encontra mais perto de Loures, em Odivelas, "qualquer cão mal orientado pode tornar-se perigoso para pessoas e outros animais" e, comparando todos os tipos ou raças de cães, refere "a nível comportamental não observo grandes diferenças. Em Portugal não são estas raças as que mais "mordem", no entanto são as mais denunciadas". Acrescenta ainda que, "um "perigoso dócil" é um cão bem integrado na família e na sociedade, é muito comum observar pitbulls em atividades lúdicas e em terapias, um "normal perigoso" é aquele cão que o dono humaniza e não lhe dá equilíbrio emocional, desrespeitando a própria natureza do cão quer por falta de consciência, quer por falta de conhecimento e coloca-se a si e/ou a outras pessoas em risco potencial de acidente". André Silva, do PAN salienta que, "há pessoas potencialmente perigosas que transformam os cães em armas", pelo que "a legislação devia ser revista e devia ser alterada no sentido de a revogar ou dar muito mais responsabilidade civil e criminal aos detentores".

Perigosa parece esta distinção que contribui quer para o alarme social, quer para a falta de naturalidade na convivência entre cães e seres humanos. Qualquer cão que tenha alojamento, alimentação e exercício físico adequados, assim como cuidados veterinários necessários, que não passe os dias inteiros sozinho em casa, preso ou sem atenção e que não seja manipulado ou incitado a agredir pessoas ou outros animais, dificilmente revelará comportamentos agressivos. O contrário, também é verdadeiro, pelo que não depende das raças mas dos detentores, não existindo cães agressivos mas comportamentos agressivos que têm uma origem. E é por isso, que o treino de pessoas não é menos importante ou necessário do que o treino de animais.





Florbela Estêvão
Arqueóloga e museóloga

Paisagens e Patrimónios

ROTA MEMORIAL DO CONVENTO, UM PROJETO EM CURSO

Em dezembro de 2017 foi apresentado publicamente em Lisboa, na Fundação José Saramago, um inovador projeto cultural e turístico que alia a célebre obra "Memorial do Convento" do nosso Prémio Nobel José Saramago, a um território, à sua história, ao seu património. Promovido pelos municípios de Lisboa, Loures e Mafra, resulta de uma candidatura ao Programa Operacional de Lisboa, que implicará um investimento aproximado de 400 mil euros. Este plano, em curso, deverá estar concretizado no final de 2019. Importa destacar a circunstância de ser uma realização que envolve várias parcerias locais e nacionais, fundamentais para o seu sucesso e sustentabilidade, entre as quais se destaca a Fundação José Saramago. Este projeto pretende implementar um percurso, que irá

unir Lisboa, Loures e Mafra, seguindo ao longo do Tejo, Trancão, e pela Estrada Real. A sua materialização consistirá na criação de um site dinâmico, e pela implementação, em locais selecionados, de uma sinalização informativa. Embora a rota esteja estruturada em três centralidades - o Terreiro do Paço e a Casa dos Bicos; Santo Antão do Tojal; e o Palácio e Convento de Mafra - incluirá muitos outros pontos de interesse histórico, patrimonial e turístico, com o desígnio de se constituir como uma oferta atrativa ao nível da Área Metropolitana de Lisboa. Em Loures, o trajeto irá integrar as localidades de Sacavém e Unhos, o Museu Municipal de Loures (antigo convento franciscano arrábido), a Biblioteca José Saramago (onde funcionará o centro de acolhimento ao visitante), a magnífica Praça



Praça Monumental de Santo Antão do Tojal

Monumental de Santo Antão do Tojal, e ainda Fanhões, com a sua tradição de trabalhar a pedra. Trata-se, pois, de um roteiro que reúne paisagens diversas, incluindo rios, serras, lugares e caminhos da história contada por Saramago. A construção do grandioso Palácio de Mafra e da legião de operários que a tornaram possível, as trabalhosas e pungentes condições de deslocação de matérias primas, o transporte das estátuas italianas de Santo Antão do Tojal até Mafra, a bênção dos sinos pelo Patriarca de Lisboa, as

frequentes visitas de D. João V para acompanhar os progressos da sua grande obra, a navegabilidade do Trancão, vão ser alguns dos temas históricos a desenvolver. Desta forma, os vários locais da nova rota convidarão os visitantes a uma viagem, simultaneamente real e imaginária, inspirada nas personagens e na narrativa de Saramago: a Blimunda de Jesus e o seu companheiro Baltasar Mateus, o padre e inventor Bartolomeu Lourenço de Gusmão e a sua fantástica máquina voadora, o rei D. João V e a sua corte, o músico ita-

liano Domenico Scarlatti, entre muitas outras figuras históricas ou fictícias. A singularidade deste projeto cultural e turístico reside, precisamente, na associação entre a literatura, o património e a história do século XVIII, época fulgente do barroco português. Mas, a concretização da candidatura engloba, igualmente, um vasto programa cultural que já começou! Aqui, em Loures, neste primeiro fim de semana de maio, iniciou-se o Ciclo de Música Barroca!

EDIFÍCIO EURO

Arrendam-se Escritórios 15m² a 90m²



Imobiliária Constructora, Lda

**Av. das Descobertas, nº15, 1º B-C - Infantado - 2670-383 Loures
219 824 654 | 917 258 585 | geral@imovil.pt**



O SEU ANIMAL É A NOSSA PAIXÃO!

DIROFILARIOSE CANINA

DOENÇA DO PARASITA DO CORAÇÃO



O QUE É A DIROFILARIOSE?

O termo Dirofilariose refere-se à infestação pelo parasita *Dirofilaria immitis*, que é transportado por mosquitos e que afeta cães, gatos e furões. Em Portugal a Dirofilariose é uma doença relativamente comum em algumas regiões como o Alentejo, Algarve e Região de Lisboa e Vale do Tejo.

COMO É O PARASITA E QUAL O SEU CICLO DE VIDA?

O parasita adulto chega a atingir cerca de 20 cm de comprimento, vivendo no ventrículo direito do coração (uma das cavidades cardíacas) e na artéria pulmonar (artéria que leva o sangue do coração para os pulmões).

Quando acontece haver dirofilárias machos e fêmeas a parasitar o mesmo animal, reproduzem-se, libertando para a corrente sanguínea formas larvares "bebês" denominadas microfílias, por serem tão pequenas que só são vistas ao microscópio.

Quando um mosquito pica um animal parasitado, ingere algumas microfílias que estão em circulação sendo que estas usam o mosquito para se desenvolver e transportar até que este pique outro cão e o parasite. Quando são "injetadas" na corrente sanguínea de um novo animal, as microfílias demoram cerca de 6 meses até atingirem a forma adulta de novo no ventrículo direito e artéria pulmonar, recomeçando o ciclo.

Estima-se que os parasitas adultos possam viver entre 5 a 7 anos no coração dos animais infetados.

QUAIS OS SINTOMAS DA DOENÇA?

Os principais sintomas do cão com Dirofilariose são: tosse, falta de ar, emagrecimento, cor escura da língua, intolerância ao exercício e, quando a insuficiência cardíaca já se instalou, pode ocorrer falência do fígado

e dos rins, podendo surgir aumento de volume abdominal e líquido nos pulmões. A tosse geralmente é crónica.

COMO SE DIAGNOSTICA?

O diagnóstico pode ser feito tentando localizar as microfílias no sangue, ou através de testes sanguíneos simples que detetam proteínas produzidas pelas dirofilárias adultas (antígenos). Muitas vezes as radiografias torácicas ajudam a avaliar a extensão das lesões provocadas pelos parasitas, ou podem levantar suspeitas sobre a existência destes em alguns animais.



S. FRANCISCO
DE ASSIS
GRUPO VETERINÁRIO

ATENDIMENTO
24H/DIA

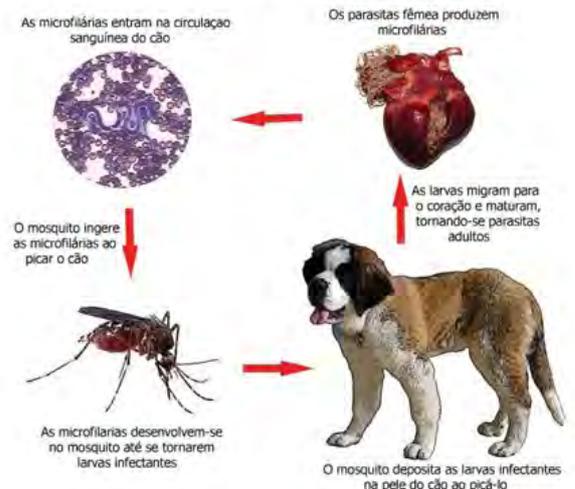


219 887 202

E-MAIL geral@hvsfa.com

SITE www.hvsfa.com

CICLO DE VIDA DA *DIROFILARIA IMMITIS*



COMO SE TRATA?

O TRATAMENTO DESTA DOENÇA É FEITO EM DUAS FASES:

A primeira fase é dirigida a eliminar as dirofilárias adultas.

A segunda fase tem como objetivo eliminar as microfílias em circulação de forma a evitar a infestação de novos animais.

O tratamento para além de dispendioso, acarreta alguns riscos para o seu animal, sendo mais económico e seguro prevenir do que tratar a doença.

COMO POSSO EVITAR QUE O MEU CÃO CONTRAIA A DOENÇA?

No coração e artéria pulmonar de um animal parasitado, podem viver de 1 a 200 dirofilárias. A artéria pulmonar torna-se espessada e inflamada, aumentando o esforço que o coração tem de despender para bombear o sangue através dos parasitas até aos pulmões.

**ESTAS RECOMENDAÇÕES PODEM EVITAR O RISCO DE VIDA DO SEU ANIMAL.
NÃO AS IGNORE E PASSE UMA PRIMAVERA FELIZ AO LADO DO SEU COMPANHEIRO.**

SER AGENTE ERA

SER AGENTE ERA É SER DEDICADO, RÁPIDO, FIÁVEL, BEM-SUCEDIDO. É SER UMA MÁQUINA A VENDER CASAS. FALE CONNOSCO OU ENVIE-NOS O SEU CV.

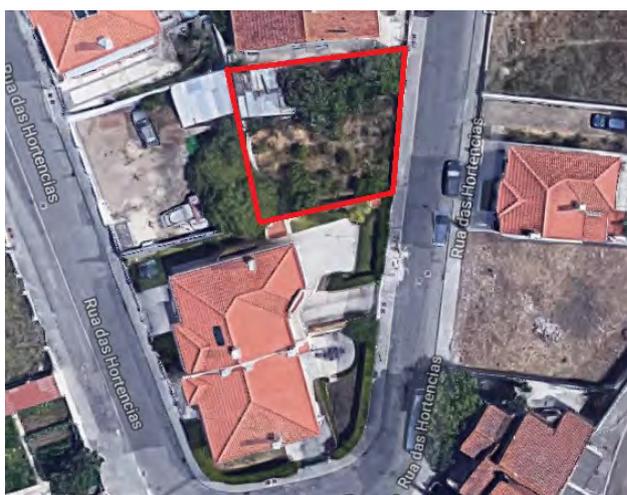


LoURES, Almirante

4 WC 2 3 M2, 227

Apartamento 4 quartos / 092180074

€350.000



LoURES, Moninhos

M2, 234

Lote / 092180063

€2.000



LoURES, Bairro da Milharada

M2, 285

Lote de Terreno / 092180077

€67.500



LoURES, Santo António Cavaleiros

2 WC 1 M2, 63

Apartamento 2 quartos / 092180078

€68.000



LoURES, Manjoeira

3 WC 2 2 M2, 132 M2, 540

Moradia Isolada 3 quartos / 092180080

€400.000



LoURES, Mealhada

2 WC 1 M2, 76

Apartamento 2 quartos / 092180087

€95.000

LEGENDA / LEGEND

- QUARTOS ROOMS
- CASAS DE BANHO BATHROOM
- LUGARES DE GARAGEM PARKING SPACES
- ÁREA CONSTRUÇÃO CONSTRUCTION AREA
- ÁREA TERRENO TERRAIN AREA
- VISTA SERRA MOUNTAIN VIEW
- VISTA MAR/RIO SEA/RIVER VIEW
- VISTA GOLFE GOLF VIEW
- VISTA JARDIM PARK VIEW
- VISTA URBANA URBAN VIEW
- CERTIFICAÇÃO ENERGÉTICA ENERGETIC CERTIFICATION
- VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO CONSTRUCTION VIABILITY
- SEM VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO WITHOUT CONSTRUCTION VIABILITY
- IMÓVEL VEDADO FENCED PROPERTY
- TERRENO COM ÁGUA GROUND WATER TERRAIN
- TERRENO COM ELECTRICIDADE TERRAIN WITH ELECTRICITY
- ÁREA CONSTRUÇÃO CONSTRUCTION AREA
- ANDARES FLOORS
- FRACÇÕES FLOOR UNIT
- EXCLUSIVO GARANTIA ERA
- ALTA RENDIBILIDADE CASAS DE ALTA RENTABILIDADE
- SELECCÃO CASA ABERTA ERA
- IMÓVEL GOLDEN VISA ERA

ERA LOURES

Passeio Parque da Cidade, Loja G/I,
2670-331 Loures
loures@era.pt · era.pt/loures

t. 219 896 660

LOFTMG, MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA. AMI 12948. CADA AGÊNCIA É JURÍDICA E FINANCIAMENTE INDEPENDENTE.