

Notícias de LOURES

Distribuído no Concelho de Loures

Expresso



www.lolbusiness.pt

ANO 5 | Nr.57 MENSAL | 5 DE JANEIRO DE 2019 | Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira | Diretor: Filipe Esménio | Preço: 0.01€

LOURES SUSTENTÁVEL

A Associação de Defesa do Ambiente de Loures reforça a sua preocupação com o cumprimento dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.

Pág. 3

SEM-ABRIGO TIVERAM CEIA DE NATAL ANTECIPADA

Cerca de 20 sem-abrigo juntaram-se no último dia 15 de Dezembro, no Café Convívio, para o jantar de Natal oferecido pelo Projeto Mais Vida.

Págs. 8 e 9

BOMBEIROS DE BUCELAS INAUGURAM OBRAS NO QUARTEL

Para além da inauguração desta 2ª fase de remodelação, foi ainda apresentado um novo veículo e um Veículo Urbano de Combate ao Incêndio que foi alvo de requalificação.

Pág. 7



CONSELHO PORTUGUÊS DOS REFUGIADOS

REFUGIADOS ACOLHEM-SE EM LOURES

Maior centro de acolhimento do país inaugurado dia 19 de dezembro, com capacidade para 90 pessoas.

Págs. 12 e 13





Cristina Fialho
Chefe de Redação

HUMOR AO PRÓXIMO

Tentei ir ao ginásio (até fui bastantes vezes), perdi cerca de 8 kgs, não os recuperei, não li os 6 livros que queria ter lido, não fui zero waste, não reciclei tudo o que podia ter reciclado e comi fast food. No natal comprei muito menos e tentei optar por comércio local, em alguns casos desisti da ideia quando me apercebi que os preços estão proibitivos e que apesar de adorar feirinhas de artesanato e de ter uma irmã que, ela

própria, faz bijuteria para vender no Facebook (visitem a página Bolas, Maria e digam que vão daqui). Os presentes dos miúdos tiveram luzinhas e barulho, carregadores e motores... Só a minha sobrinha mais velha é que é "à antiga" e gosta de livros "verdadeiros, em papel". Chego ao fim do ano e não faço mais planos. Não vou prometer ler 1 livro a cada dois meses (toda a gente sabe que vou começar a ver séries

com o tempo que tenho para ler livros). Não vou prometer não comer batatas fritas nem refrigerantes para não ter celulite no verão, nos anos em que fiz isso tive um rabo fantástico sentado à secretária sem férias para gozar, se tiver dias para ir para a praia vou como estiver. E contente! Também não vou prometer ir para o ginásio escrupulosamente. Eu. Não. Gosto. Quando começar o tempo bom e me apetecer

ir ao fim da tarde, ainda com sol, talvez... agora com este frio não me apetece. Só quero que este ano seja meiguinho para todos nós. Queria que houvesse um pouco mais de calma. Mais respirares fundos a meio do dia e sorrisos grátis.

Sobretudo amor ao próximo. Humor ao próximo.



Geral

219 456 514 | geral@ficcõesmedia.pt

Editorial

cristina_fialho@ficcõesmedia.pt

Comercial

noticiasdeloures@ficcõesmedia.pt



Notícias de Loures | www.noticias-de-loures.pt

Ficha Técnica

Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira **Diretor:** Filipe Esménio
Chefe de Redação: Cristina Fialho **Diretor Comercial:** José Chagas **Gestão de Marketing e Publicidade:** Patrícia Carretas
Colaborações: ACES, Florbela Estêvão, Gonçalo Oliveira, Joana Leitão, João Alexandre, Patrícia Duarte e Silva, Pedro Cabeça, Ricardo Andrade, Rui Pinheiro, Vanessa Jesus **Fotografia:** João Pedro Domingos, Miguel Esteves e Nuno Luz
Ilustrações: Bruno Bengala **Criatividade e Imagem:** Nuno Luz **Impressão:** Grafedisport - Impressão e Artes Gráficas, SA - Estrada Consiglieri Pedroso - 2745 Barcarena
Editor: Ficções Média - Comunicação, Conteúdos e Organização de Eventos, Lda - NIF: 505329271
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@ficcõesmedia.pt **Nr. de Registo ERC:** 126 489 **Depósito Legal n.º** 378575/14
Estatuto Editorial disponível em: www.noticias-de-loures.pt



É interdita a reprodução total ou integral de textos e imagens sob quaisquer meios e para quaisquer fins, sem autorização escrita do autor. O Jornal Notícias de Loures não se responsabiliza por qualquer alteração de informação ou cancelamento de atividades, após o fecho da edição.



Filipe Esménio
Diretor

Mel de Cicuta VOTOS SINCEROS

Nunca fui bom a fazer balanços. Nunca fui bom a fazer perspetivas. Mas, mais ou menos sempre soube o que queria. Ou melhor, sei o que quero hoje, e já não é mau.

Para além dos lugares comuns da paz, saúde e alegria, para além de alguma abundância, gostava de ver em 2019 algumas pequenas coisas a andar.

Gostava que o Governo olhasse para Loures e fizesse um forte investimento no Metro, naquele que serve as pessoas e não os interesses imobiliários. E assim urge duas entradas no concelho, uma por Odivelas, até Loures, e uma por Moscavide, que vá idealmente até Santa Iria.

Gostava que a Câmara concretizasse a criação de um espaço multiusos cultural. Não tanto para a mostra da arte local, mas mais para permitir que o melhor que se faz no país suba a palco por estes lados e não nos obrigue a ir a Lisboa.

Gostava que fosse feito um mega plano de arranjos exteriores do concelho com a criação de espaços verdes e árvores. Acima de tudo árvores. Até abdicava da "relvinha", cara de manter pelo consumo de água, e apostava em parques arbustivos de verdade com dimensão e que nos forneçam oxigénio e sombra, à antiga. Aquilo de ler um livro ou fazer um picnic à sombra.

Quero que os pais consigam dar a sopa aos seus filhos sem tecnologia, telemóveis ou tablets, e que lhes consigam contar uma história do princípio ao fim. Que os pais se empenhem ao invés de empenharem o futuro dos seus filhos. O caminho mais fácil, por vezes não é o melhor.

Quero que as pessoas não desistam dos seus sonhos ao primeiro obstáculo, sejam eles profissionais ou de amor, que tenham resiliência. Que percebam que as coisas para se atingirem implicam trabalho e dedicação, mesmo que seja com a família, diria aliás que o principal esforço e dedicação deve ser em casa. Gostava que nos locais sociais, cafés, restaurantes, etc., a password da net fosse FALEM UNS COM OS OUTROS, em maiúsculas.

Gostava ainda, só para acabar que a cultura e a leitura em particular passassem a prioridade de todos os governos nacionais e locais.

Enfim, apenas alguns desejos, sem esquecer claro a procura de uma maior coesão social, a todos os níveis, mas essa ainda vai dar mais trabalho e implicar mais dedicação.

Mas eu não desisto.

Bom ano.

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

CONSELHO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LOURES PROMETE

MELHOR SERVIÇO DE APOIO À FAMÍLIA EM 2019

Refeições escolares gratuitas às crianças dos jardins de infância e aos alunos do 1.º ciclo do ensino básico, da rede pública do Concelho de Loures, posicionados no escalão 2 do Abono de Família, mais empregos, obras nas escolas e melhores transportes, são as promessas de Gonçalo Carço para 2019

Realizou-se a terceira reunião ordinária do Conselho Municipal de Educação de Loures - CMEL para o mandato 2017/2021 e teve como pontos principais da ordem de trabalhos:

- Tomada de posse do vereador com o pelouro da Educação, Gonçalo Carço;
- Proposta de alteração às normas do Serviço de Apoio à Família (SAF) para o ano letivo 2018/2019, através da gratuidade das refeições escolares, para todas as crianças pertencentes ao escalão B;
- Apresentação do plano de atividades para o ano de 2019, no que respeita às obras em estabelecimentos educativos;
- Apresentação do plano de trabalhos para a Revisão da Carta Educativa (RCE), bem como a elaboração do Plano Estratégico Educativo (PEE) do Município de Loures.

No que respeita às normas do SAF, o vereador Gonçalo Carço referiu que foi decisão da Câmara Municipal isentar o pagamento das refeições escolares a todas as crianças do escalão B, tal como já acontece com o escalão A (corresponde ao escalão 1 do Abono de Família). Serão fornecidas, gratuitamente, as refeições escolares às crianças dos jardins de infância e aos alunos do 1.º ciclo do ensino básico, da rede

**1580 CRIANÇAS
SERÃO ABRANGIDAS
POR ESTA
GRATUIDADE,
O QUE REPRESENTA
UM INVESTIMENTO
MUNICIPAL
QUE RONDARÁ
OS 207 MIL EUROS**

pública do concelho de Loures, posicionados no escalão 2 do Abono de Família (correspondente ao escalão B do SAF), com efeitos a partir da faturação do mês de janeiro de 2019. Ainda dentro das normas do SAF, serão também reavaliadas, por opção da Autarquia, as participações familiares, nomeadamente, a alteração ao quadro do valor do IAS - Indexante dos Apoios Sociais.

OBRAS EM ESCOLAS

No plano de atividades para 2019 estão contempladas obras

em diversos estabelecimentos educativos, em áreas de intervenção distintas: requalificação do edificado, com destaque para pinturas, logradouros, telheiros e caixilharia; remodelação/ampliação do edificado, com o objetivo de se anular os regimes duplos de funcionamento do 1.º ciclo; projetos de construção, nomeadamente, nas escolas básicas da Portela, n.º 3 de Unhos e João Villaret (construção do pavilhão desportivo); mobiliário escolar para apetrechar as salas de aula e os refeitórios; e aquisição de novos equipamentos hoteleiros.

“É isto que temos previsto para o ano de 2019. Todos sabemos que este é o nosso compromisso: trabalhar afinadamente para concretizar aquilo que acabámos de apresentar. Se o conseguirmos fazer, é uma obra de grande dimensão para o nosso concelho”, demonstrando “um grande avanço no parque escolar e uma melhor preparação para o ano de 2020”, salientou o vereador da Câmara Municipal com o pelouro da Educação, Gonçalo Carço.

A ordem de trabalhos da terceira reunião ordinária do CMEL, que se realizou no Palácio dos Marqueses da Praia e Monforte, em Loures, na presença de 25 conselheiros, contemplou ainda a apresentação

do plano de trabalhos para a Revisão da Carta Educativa (RCE) e a elaboração do Plano Estratégico Educativo (PEE) do Município.

A Carta Educativa do concelho de Loures foi homologada pela Direção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo, em maio de 2007, tendo a prestação de serviços de elaboração da RCE e do PEE de Loures sido adjudicada à Universidade de Aveiro. Será objetivo estratégico deste plano o desenvolvimento e fortalecimento da comunidade educativa, através do envolvimento ativo dos agentes educativos em todos os processos. Posteriormente, serão produzidos quatro documentos finais: Diagnóstico Estratégico de Educação; Análise SWOT; Plano Estratégico Educativo e Revisão da Carta Educativa do Município de Loures, que terão um prazo de execução de 17 meses.

MAIS PRIORIDADES PARA 2019

No final da reunião, Gonçalo Carço destacou ainda algumas novidades na área da Educação, previstas no orçamento para 2019: a contratação de 80 novos trabalhadores, que já estão a exercer funções na rede escolar pública do concelho, enquanto assistentes operacionais de ação

**NOVO APOIO
FINANCEIRO PARA AS
UNIDADES
DE MULTIDEFICIÊNCIA
E A ALFABETIZAÇÃO;
CRIAÇÃO DO NOVO
POLO DA ACADEMIA
DOS SABERES,
EM CAMARATE;
MAIOR APOIO AO
NÍVEL DOS TRANS-
PORTES ESCOLARES
PARA CRIANÇAS COM
NECESSIDADES EDU-
CATIVAS ESPECIAIS**

educativa, com destaque para seis deles, que dão apoio às necessidades educativas especiais; um programa que permitirá a todos os alunos do 1.º ciclo a frequência de aulas de adaptação ao meio aquático nas piscinas municipais; novo apoio financeiro para as unidades de multideficiência e a alfabetização; criação do novo polo da Academia dos Saberes, em Camarate; e, ainda, maior apoio ao nível dos transportes escolares para crianças com necessidades educativas especiais.

A reunião foi Presidida por Bernardino Soares, presidente da Câmara Municipal de Loures.



CONCERTO DE NATAL CANTICUORUM

No passado dia 16 realizou-se na igreja de Moscavide, com a participação do Grupo Coral da Portela e do Coro CAL (alunos do Conservatório d'Artes de Loures).

O público que enchia a igreja aplaudiu entusiasticamente e todos concordaram que era uma boa experiência juntar dois grupos de música do mesmo concelho, um com amadores adultos e outro com jovens que estão a preparar um caminho profissional.



MIGUEL REVEZ LANÇA O SEU PRIMEIRO SINGLE “SÓ PARA TE VER”

Com 10 anos entrou para o Conservatório D'Artes de Loures, onde teve o primeiro contacto com a guitarra clássica, um instrumento que mais tarde o fez ganhar dois concursos. Inspirado por covers que assistia no Youtube, onde também tem um canal, começou a tocar guitarra acústica, piano e a cantar.

Desde então que o seu canal de Youtube e a sua página de Instagram se encontram repletos dos seus covers de guitarra e piano, acompanhados pela sua

doce e intensa voz. O talento, a paixão que nutre pela música e a forma como o retrata nos temas, despertaram curiosidade e não demorou muito a receber uma proposta de contrato de gravação do seu primeiro single e grande lançamento da sua vida - “Só Para te Ver”.

O lançamento está marcado para o próximo dia 30 de novembro. Estará disponível em todas as plataformas digitais tais como: Itunes, Spotify, Google Play e Amazon. Sem dúvida, um projeto revelação que não pode perder.



CONCERTO DE ANO NOVO

São 13 os concertos programados para dar as boas vindas ao novo ano. Todos às 16 horas, no dia 13 de janeiro, nas sedes das bandas filarmónicas, grupos corais e orquestras ligeiras do concelho de Loures.

Os concertos realizam-se em 13 salas do concelho de Loures, nomeadamente em Bucelas, Cabeço de Montachique, Casainhos, Fanhões, Infantado, Loures, Pinteus, Portela, Sacavém, Santa Iria de Azóia e no Zambujal. Protagonizado pelas bandas filar-

mónicas, orquestras ligeiras e grupos corais nas sedes respetivas, o evento tem como objetivo assinalar a entrada no novo ano e, simultaneamente, divulgar o repertório das formações existentes no concelho de Loures.

A ENTRADA É LIVRE.



Um concerto > 13 salas > centenas de músicos
13 de janeiro » 16h00

BUCELAS | Banda Recreativa de Bucelas
Banda Recreativa de Bucelas

CABEÇO DE MONTACHIQUE | Grupo Recreativo de Cabeço de Montachique
Banda Filarmónica da Freguesia de Louisa

CASAINHOS | Sociedade Recreativa de Casainhos
Orquestra Ligeira da Sociedade Recreativa de Casainhos

FANHÕES | Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Fanhões
Banda de Música da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Fanhões

INFANTADO | Academia Sons & Harmonia
Banda de Música da Academia Sons & Harmonia

LOURES | Cinetatro de Loures
Banda dos Bombeiros de Loures

PINTEUS | Sociedade Recreativa e Cultural de Pinteus
Banda de Música da Sociedade Recreativa e Cultural de Pinteus

PORTELA | Igreja de Cristo Rei da Portela
Grupo Coral da Portela CANTICORUM

SACAVÉM | Academia Recreativa Musical de Sacavém | Liga dos Amigos da Mina de São Domingos | Associação dos Naturais e Amigos de Loriga
Banda da Academia Recreativa Musical de Sacavém | Grupo Coral da Liga dos Amigos da Mina de São Domingos
Grupo Coral da Associação dos Naturais e Amigos de Loriga

SANTA IRIA DE AZÓIA | Sociedade Recreativa e Musical 1º de Agosto Santa Iriense
Orquestra Ligeira da Sociedade Recreativa e Musical 1º de Agosto Santa Iriense

ZAMBUJAL | Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Zambujal
Banda de Música da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Zambujal

ENTRADA LIVRE

As
pessoas
são a nossa
marca

www.cm-loures.pt
facebook.com/MunicipiodeLoures

DESFILE MOTARD DE PAIS NATAIS

No dia 23 de dezembro realizou-se um desfile de pais natais motards pelas ruas do concelho de Loures, que passou pelos Paços do Concelho, onde foram recebidos pelo presidente da Câmara Municipal, Bernardino Soares, num descontraído momento de animação e boa disposição.

O DESFILE CONTOU COM OS GRUPOS:

- Moto Clube do Tojal - Os baldas
- Moto Clube do Oriente - Tribo Motard
- Grupo Motard Os Correias
- Grupo Motard Montanelas
- Grupo Motard do Infantado
- Rossimania 46 Motard



O MUSEU. CHÃO DE MEMÓRIAS

EXPOSIÇÃO

O Museu da Vinha e do Vinho, em Bucelas, tem patente, até 2019, O Museu. Chão de Memórias, exposição que tem como ponto de partida o próprio edificado do museu municipal.

Tendo como ponto de partida os edifícios que deram origem ao Museu do Vinho e da Vinha, esta exposição dá a conhecer as vivências e as memórias destes espaços. Repartida em três núcleos, a exposição aborda as diferenças do espaço público e privado, os atuais trabalhos arqueológicos no Largo Espírito Santo, apresentando, também, um retrato das famílias que habitaram as propriedades que deram origem ao Museu.



OLHAR DE RETRATO

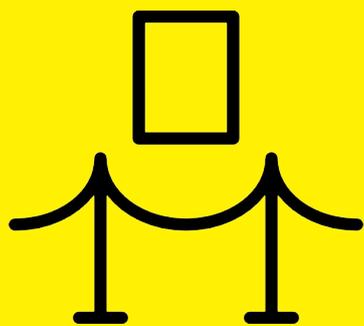
O projeto Olhar de Retrato visa promover e dar visibilidade ao património fotográfico à guarda do Arquivo Municipal de Loures.

Todos os meses iremos partilhar uma ou mais fotografias, retratos do concelho, do seu património edificado e paisagístico, mas também das suas gentes, captados nas suas

vivências pessoais, sociais, culturais e desportivas. O projeto tem intrínseco um convite à população do concelho de Loures para que ceda, para digitalização, tratamento e divulgação, fotos que

ilustrem momentos das suas vidas e imagens da sua terra. Contacte o Arquivo Municipal através do telefone 211 150 755 ou do endereço eletrónico arquivo_municipal@cm-loures.pt.

EXPOSIÇÃO



NARRATIVAS DE UM TERRITÓRIO

Está patente no Museu Municipal de Loures - Quinta do Conventinho a exposição *Narrativas de um Território*.

Esta exposição convida a conhecer o território de Loures, desde a pré-história até aos nossos dias. Com cerca de trinta objetos pertencentes a diferentes épocas, estabelece-se ligações ao passado, tanto recente como longínquo, e à construção das

várias identidades que compõem a identidade de Loures. O território foi consolidado por centenas de gerações, que têm o seu lugar na memória coletiva do concelho e que estão representadas no Museu, em diálogo com as gerações atuais.



BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BUCELAS INAUGURAM OBRAS NO QUARTEL

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Bucelas realizou, no dia 8 de dezembro (sábado), a inauguração das obras de ampliação e remodelação do quartel.

Para além da inauguração desta 2ª fase de remodelação, foi ainda apresentado um novo veículo (VOPE) e um Veículo Urbano de Combate ao Incêndio (VUCI) que foi alvo de requalificação.

SESSÃO SOLENE

A sessão solene contou com a presença do Presidente da Direção da AHBVB, José Falcão, do Comandante Operacional Distrital, André Fernandes, ANPC - Diretor Nacional de Bombeiros, Pedro Lopes, bem como da Presidente da Mesa da Assembleia AHBV Bucelas, Carla Santos.

Também o Presidente da Câmara Municipal de Loures, Bernardino Soares, João Ribeiro da Federação dos Bombeiros

do Distrito de Lisboa, o Vogal da Direção do POSEUR, José Guedes, o Presidente da Junta de Freguesia de Bucelas, Élio Matias e o comandante do Corpo de Bombeiros, Rui Máximo Santos marcaram presença na cerimónia.

“Estamos a viver um dia muito importante para os Bombeiros de Bucelas e para a comunidade de Bucelas”, começou por dizer Bernardino Soares na sessão.

Trata-se de um projeto que a Câmara Municipal de Loures apoia “com muito orgulho” e, que por esse motivo, estarão

disponíveis novos apoios e medidas para o próximo ano. Salienta-se a “continuação da verba de apoio ao voluntariado bombeiros” e “a redução do IMI por pertencerem ao quadro ativo e exercerem a sua função”.

Para o Presidente da Junta de Freguesia de Bucelas, “apoiar os bombeiros é apoiar uma causa justa”. Élio Matias deixa ainda a garantia da continuidade do “apoio a esta associação” como a todos “os movimentos associativos da freguesia”.

Por sua vez, o comandante do Corpo de Bombeiros, Rui

Máximo Santos afirma que “este sonho tinha que ser concretizado”. Foram 40 anos de “muitas ideias” em que “muitos alimentaram e trabalharam para isso fosse possível”.

Um dia muito especial para os Bombeiros de Bucelas mas também de homenagem.

MEDALHAS

O subchefe Reinaldo Teixeira Batista, o também subchefe Carlos Manuel Pereira Romão, o subchefe José Carlos dos Santos Luís, o subchefe

Joaquim António Preto Grosa, o bombeiro 3º Nelson Carlos Lemos Alves e o bombeiro 3º Rui Miguel de Matos Pestana receberam das mãos dos convidados da sessão solene a medalha de Altruísmo.

Também o Comandante Rui Miguel Rodrigues Máximo dos Santos, o Adjunto do Comando António Luís Marques Ferreira e o Chefe Nelson José Rodrigues Pires receberam esta distinção. Quanto ao Crachá de Ouro foi entregue ao Chefe Joaquim Manuel Ferreira Cardoso.





Rui Pinheiro
Sociólogo

Fora do Carreiro 2018 E 2019

Chegados à fase derradeira de cada ano, de um modo ou outro, todos fazemos balanços. Determe-ei também nesse âmbito, não para um balanço global, mas para reflectir sobre alguns aspectos salientes, aos meus olhos e sensibilidade.

Passou-se mais um ano em que governo e parlamento assobiaram para o lado com a problemática da reorganização administrativa do país. Não foi corrigido o disparate das uniões de freguesia e não foi cumprida a Constituição da República com a instituição das Regiões Administrativas.

Com um ano transcorrido do seu segundo mandato como Presidente da Câmara Municipal de Loures, Bernardino Soares, tem demonstrado ser o homem do leme de que precisávamos. Há matérias e acções em que discordo do que faz, mas percebe-se um rumo e objectivos. É reconfortante saber que temos à frente dos destinos deste território alguém que sabe o que faz, sabe ouvir, é claro a falar e trata para fora do que é preciso. E ainda por cima, evita-nos o embaraço das anedotas disparatadas, das mentirolas e de um exército de assessores incapazes.

Sinto-me particularmente satisfeito com o excelente impulso que vejo na actividade cultural do Município. Não é a quantidade, mas a progressiva articulação e qualidade de programas e projectos da área cultural. Não há qualidade na democracia, nem participação dos cidadãos, sem a mundivisão que só a cultura pode proporcionar. Aqueles que, por qualquer estranha razão ou triste ignorância (falta-lhes substracto cultural?), clamam e peroram contra as “festas e festinhas” não têm consciência (ou fingem não ter) que a cultura é sinónimo de liberdade e fundamento de cidadania. Evidentemente que a esses pode preocupar que os seus concidadãos fiquem mais preparados, conhecedores e curiosos, porque isso normalmente torna os individuos menos manipuláveis.

Para 2019, elejo o princípio da sustentabilidade como o elemento crucial a adoptar pelos cidadãos e instituições do Concelho de Loures. Sustentabilidade ambiental, territorial, cultural, social e económica, como eixos de desenvolvimento e instrumentos de resistência às alterações climáticas, de combate à ignorância e à deficitária participação colectiva. Propugno para que 2019 seja o início de um novo patamar colectivo de melhoria global das condições de vida e de trabalho. Seria fantástico se as instituições nacionais tomassem consciência - e assumissem a responsabilidade política - de que estão por resolver cinco aspectos fundamentais para as pessoas, no país e no Concelho, que dependem das suas decisões: A saúde, a educação, a habitação, a reorganização administrativa do território e os transportes públicos. Um excelente 2019 para todos, individual e colectivamente.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

PROJETO MAIS VIDA NATAL PARA SEM-ABRIGO

Cerca de 20 sem-abrigo juntaram-se no último dia 15 de dezembro, no Café Convívio, para o jantar de Natal oferecido pelo Projeto Mais Vida.

“Este ano, à semelhança dos anteriores, promovemos um jantar de Natal para assinalarmos nesta quadra este trabalho tão importante para nós”, explicou o responsável pelo projeto Mais Vida, Manuel Ferreira.

Uma ceia antecipada que se realiza devido ao “carinho, afeto e importância que estas pessoas têm para nós, que são ao mesmo tempo a razão do projeto Mais Vida. Daí, que por esta altura do

Natal, dentro de um registo familiar, partilhamos este momento único”, explica.

O jantar contou com o tradicional bacalhau, com bebidas sem álcool e várias sobremesas da época. No total, foram 15 os voluntários que se disponibilizaram para fazer e servir a refeição.

São sete anos de voluntariado que fazem com que cada atividade seja especial para Zé Luís, nome pelo qual é conhecido. Também ele um dia esteve numa situação

de sem-abrigo e hoje serve de testemunho a todas as pessoas que se encontram nessa situação. Para Zé Luís, “deveria ser todo o ano, mas nesta época é mais intenso o amor pelo próximo”.

A animação musical esteve ao cargo da cantora Miss Lilly que proporcionou a todos um ambiente de muita animação.

Um Natal especial para todos. Que o diga “Pedro”, nome fictício de quem afirma que esta altura do ano lhe dá esperança para mudar



ORGANIZA JANTAR DE SEM-ABRIGO

de vida. Tem 30 anos e já perdeu a conta ao tempo que vive pelas ruas locais. Não tem qualquer vício de álcool ou drogas mas encontra-se num momento de desânimo que o leva a implorar por apoio psicológico. O facto de não ter dinheiro para pagar faz com que seja mais difícil obter a ajuda que necessita. Esta ceia é para ele uma “oportunidade

caída do céu” e salienta “o tempo que as pessoas perdem para ajudar”.

De recordar que o projeto Mais Vida é implementado pela Associação Vida Abundante em parceria com o Centro Cristão Vida Abundante e o Desafio Jovem. Tem vindo a desenvolver um trabalho sistemático de apoio aos sem-abrigo, toxicodepen-

dentes, alcoólicos e seus familiares desde 2008. Para o efeito, dispõe de um atendimento que disponibiliza banhos, roupa, alimentos e ainda distribuição pelas ruas.

Para mais informações sobre o projeto basta contactar através do número 913340167 ou no espaço físico situado na Rua Gonçalo Braga 23 A/B Moscavide.



Gonçalo Oliveira
Ator

P'la caneta afora

BEM VINDO 2019!!!

Começo 2019 com um poema de Carlos Drummond de Andrade.

PASSAGEM DO ANO

O último dia do ano
Não é o último dia do tempo.
Outros dias virão
E novas coxas e ventres te comunicarão o calor da vida.
Beijarás bocas, rasgarás papéis,
Farás viagens e tantas celebrações
De aniversário, formatura, promoção,
glória, doce morte com sinfonia
E coral,
Que o tempo ficará repleto e não ouvirás o clamor,
Os irreparáveis uivos
Do lobo, na solidão.
O último dia do tempo
Não é o último dia de tudo.
Fica sempre uma franja de vida
Onde se sentam dois homens.
Um homem e seu contrário,
Uma mulher e seu pé,
Um corpo e sua memória,
Um olho e seu brilho,
Uma voz e seu eco.
E quem sabe até se Deus...
Recebe com simplicidade este presente do acaso.
Mereceste viver mais um ano.
Desejarias viver sempre e esgotar a borra dos séculos.
Teu pai morreu, teu avô também.
Em ti mesmo muita coisa, já se expirou,
outras esperitam a morte,
Mas estás vivo. Ainda uma vez estás vivo,
E de copo na mão
Esperas amanhecer.
O recurso de se embriagar.
O recurso da dança e do grito,
O recurso da bola colorida,
O recurso de Kant e da poesia,
Todos eles... e nenhum resolve.
Surge a manhã de um novo ano.
As coisas estão limpas, ordenadas.
O corpo gasto renova-se em espuma.
Todos os sentidos alerta funcionam.
A boca está comendo vida.
A boca está entupida de vida.
A vida escorre da boca,
Lambuza as mãos, a calçada.
A vida é gorda, oleosa, mortal, sub-reptícia.

Assim, aqui ficam os meus desejos para que 2019 seja o ano de todos os anos!

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.



Carlos Barros
Responsável pelo Projeto Social da
Associação Duarte Tarré

2019, ANO PARA APRENDER EM SOCIEDADE!

Começou agora um novo ano: para uns, cheio de esperança em novos projetos, para outros, de continuidade dos já iniciados e, para outros ainda, cheio de incertezas e medos do que a vida espera de si no caminho rumo à felicidade. No entanto, todos temos algo em comum: a vontade e a necessidade de aprender para crescer e encontrar o bem-estar.

ESTA INICIATIVA HOMENAGEIA O SEU FILHO DUARTE QUE PARTIU PRECOCEMENTE E TEM COMO OBJETIVO APOIAR ANUALMENTE CERCA DE VINTE E CINCO ESTUDANTES CARENCIADOS QUE FREQUENTAM, OU DESEJEM FREQUENTAR O ENSINO SUPERIOR

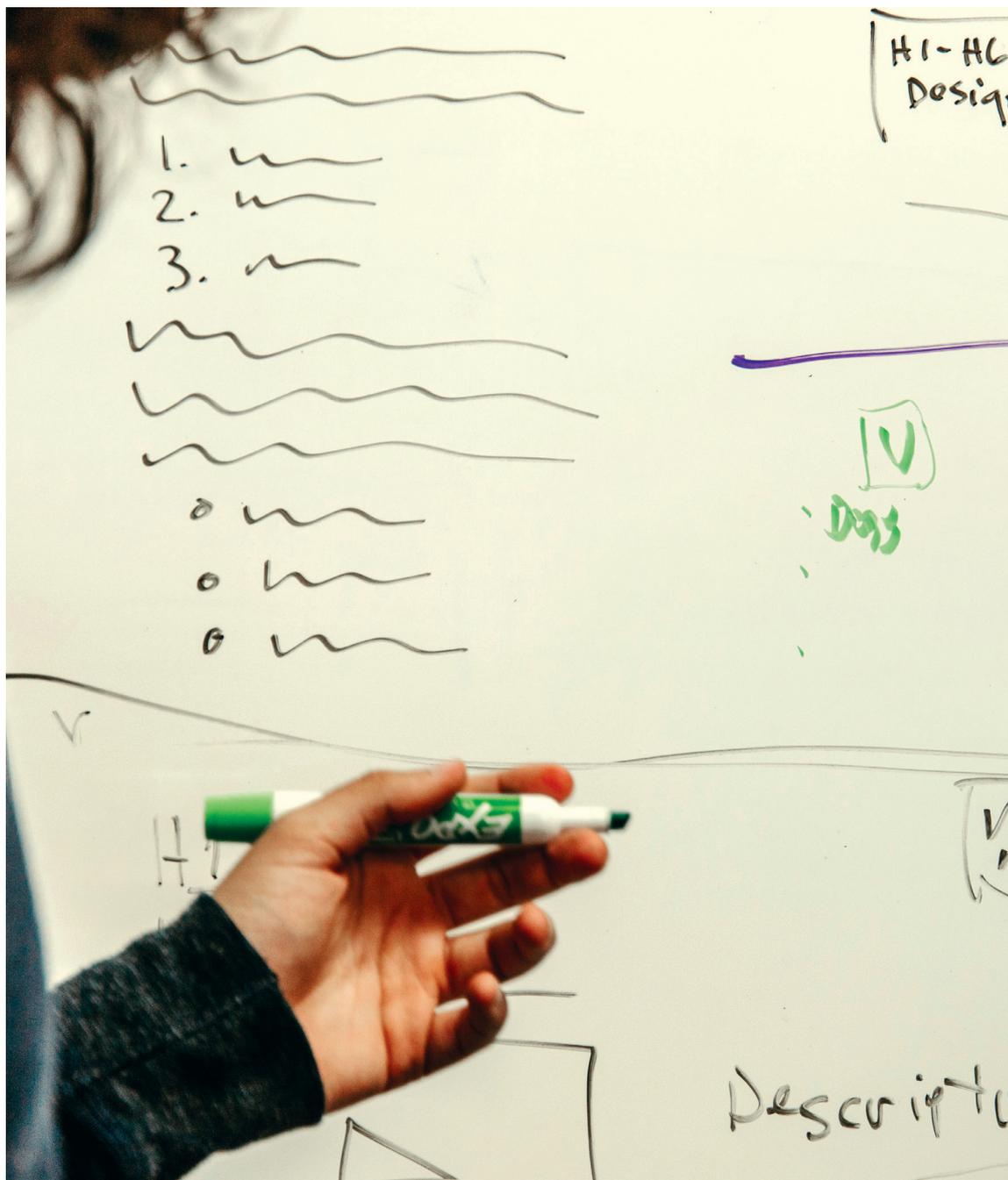
tro de uma sala de aula, aprendemos; sozinhos, com amigos, com professores, no local de trabalho, ou com a nossa família, aprendemos. Nós, Humanos, temos uma capacidade incrível de aprender e de construir pontes para a felicidade, temos é de descobrir o caminho que mais nos faz sentido para lá chegar.

Dito assim, até parece que (irresponsavelmente) coloco o ónus de ser feliz unicamente no desempenho da pessoa e na sua procura individual pelo bem-estar e sucesso. Compreendo, e bem, que muitas vezes existem outras barreiras que nos impedem de atingir essas metas. Uma delas, e bastante frequente, é a falta de recursos, sobretudo os financeiros.

Por isto mesmo, todos: cidadãos individuais, organizações sociais, associações, empresas e entidades autárquicas/estatais, devem refletir sobre como podem transferir socialmente recursos em prol de quem deles pode beneficiar para a justiça que é ter a oportunidade de escolher o caminho para ser feliz e sentir-se concretizado. A pensar nisto, gostaria de vos apresentar um exemplo nesta área, onde tenho o privilégio de participar, e que é mesmo aqui de Loures: a Associação Duarte Tarré (ADT). <https://www.adtarre.pt/>

A ADT foi criada pelo CEO da empresa Gelpeixe, sediada em Loures, Manuel Tarré e pela sua família. Esta iniciativa homenageia o seu filho Duarte que partiu precocemente e tem como objetivo apoiar anualmente cerca de vinte e cinco estudantes carenciados que frequentam, ou desejem frequentar o ensino superior.

Mais do que apoio financeiro, a ADT faz questão de acompanhar cada estudante com o mesmo cuidado com que uma família acompanha um ente querido: com atenção perso-

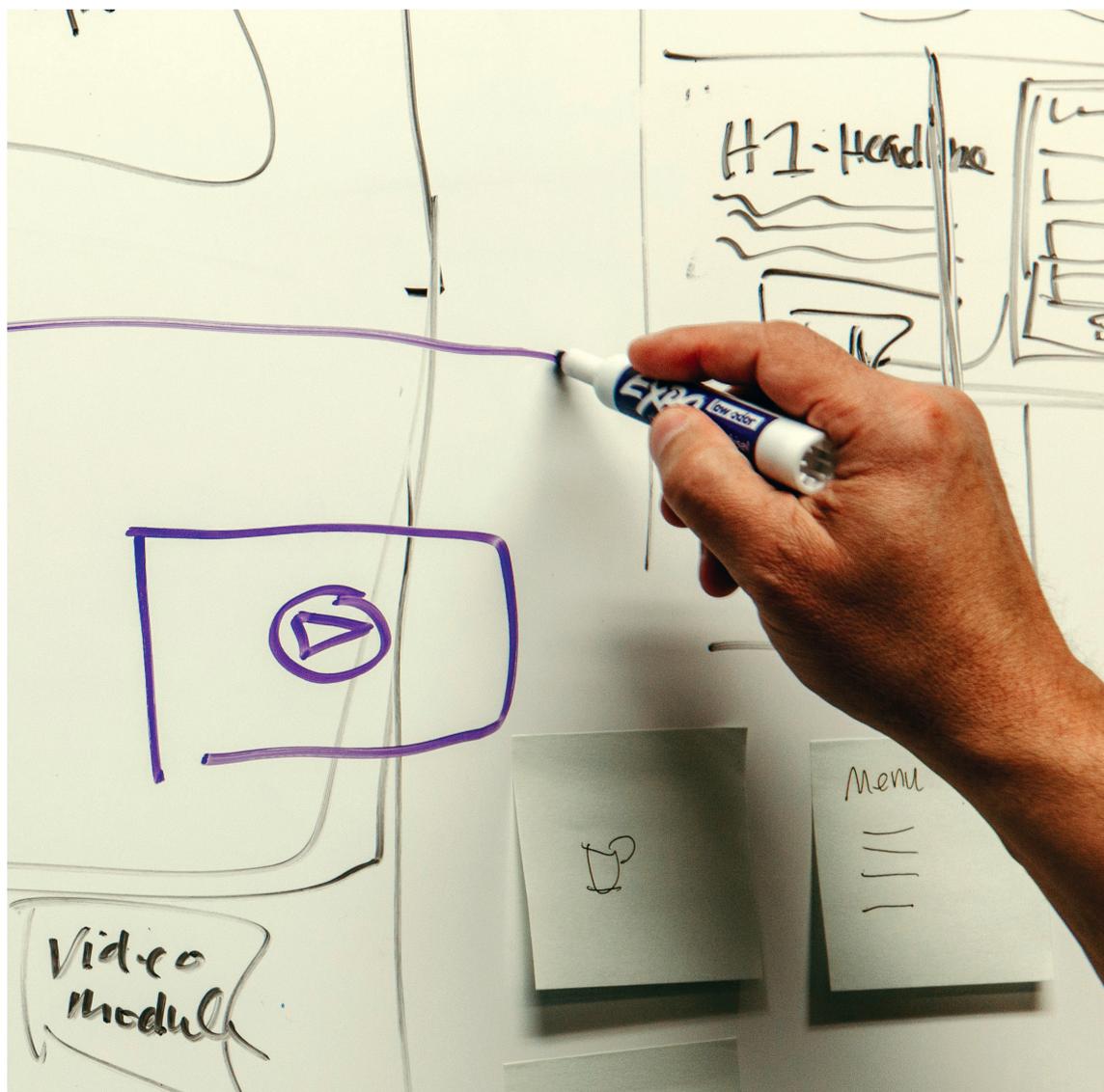


É bastante comum acharmos que a aprendizagem é um tema que está direcionado para crianças e jovens mas, na verdade, a aprendizagem é um elemento fundamental ao longo de toda a vida e em vários contextos: fora ou den-

nalizada e estando de coração e braços abertos para as múltiplas dificuldades que podem surgir na vida de um estudante universitário. Apresentando-se, assim, como uma comunidade verdadeiramente voltada para o crescimento humano e

profissional. No entanto, conscientes de podermos sempre fazer mais, criamos um projeto de intervenção social que quer/vai/e pode beneficiar Loures e todo Portugal. O projeto, a que chamamos “Desenha o futuro”, é um convite para que os

jovens do ensino secundário, bem como as suas famílias, pensem e desenhem o futuro questionando: afinal o que é o ensino superior? Para que serve ter um curso superior? Como posso fazer frente às inúmeras despesas?



A ADT, DO QUAL VOS FALO COM ORGULHO, É APENAS UM EXEMPLO DO QUÃO DIFERENTE PODE SER A VIDA DOS OUTROS QUANDO TRANSFERIMOS PARA A SOCIEDADE OS RECURSOS DE QUE DISPOMOS PARA QUE TODOS POSSAM VER O HORIZONTE

Este projeto é um conjunto de ações direcionadas a escolas e estudantes que podem solicitar a nossa visita, onde apresentaremos o ensino superior (o que é, para que serve, como funciona), bem como a maio-

ria dos apoios sociais que estes candidatos/futuros estudantes podem solicitar, apresentando também a ADT como uma possível resposta.

Em 2019 pretendemos partilhar com todas as escolas do secundário interessadas esta missão: desconstruir a ideia de que o ensino superior é apenas para alguns; de que não tendo a família recursos suficientes, não pode o jovem "desenhar" um futuro mais ambicioso.

Este ano, contaremos com escolas de norte a sul, de este a oeste e estamos disponíveis a colaborar com mais entidades interessadas neste propósito. Queremos que os jovens, futuro da sociedade, tenham mais uma oportunidade para descobrir o diamante em bruto que é a vida. E este projeto, do qual vos falo com orgulho, é apenas um exemplo do quão diferente pode ser a vida dos outros quando transferimos para a sociedade os recursos de que dispomos para que todos possam ver o horizonte.

Por isso, mais que apresentar este projeto, gostaria de o convidar, a si que me lê, a que pense em como pode aprender e ajudar a aprender.

Certamente 2019 pode ser um ano melhor se tivermos em vista a criação de pontes que anulem os muros das injustiças sociais.

A todos um excelente Ano 2019!



REGIME JURÍDICO DO MAIOR ACOMPANHADO



Lúcia Ataíde
Notária

O Regime Jurídico do Maior Acompanhado, publicado pelo Lei n.º 49/2018, de 14 de agosto, entra em vigor em janeiro de 2019 e vem substituir os institutos da Interdição e da Inabilitação, previstos no Código Civil.

O presente regime criou um novo modelo de acompanhamento aplicável a adultos, que estejam impossibilitados de exercer plena, pessoal e conscientemente os seus direitos e cumprir os seus deveres, por motivos de doença, deficiência ou pelo seu comportamento.

Com a entrada em vigor deste novo regime, todas as pessoas já interditas ou inabilitadas passarão a ter o estatuto de maiores acompanhados. Os tutores e curadores já nomeados passarão a ser designados por acompanhantes (com poderes gerais de representação no primeiro caso e, no segundo caso, cabendo-lhes autorizar os atos antes submetidos à aprovação do curador).

O acompanhante será designado judicialmente, mas escolhido pelo próprio acompanhado (caso não o seja, ou não possa ser, será designado oficiosamente pelo tribunal que escolherá a pessoa que melhor salvaguarde o interesse do beneficiário, preferencialmente um dos seus familiares de acordo com uma lista não taxativa).

Uma importante alteração, é que, em regra e salvo disposição da lei ou decisão judicial em contrário, serão livres, quer o exercício pelo acompanhado de direitos pessoais - como, por exemplo, os direitos de casar, de procriar, de educar os filhos, de se deslocar, de fixar domicílio ou de estabelecer relações com quem entender - quer a celebração de negócios da vida corrente. Mas a celebração de determinados actos notariais estão sujeitas a prévia autorização do tribunal.

Aconselhe-se com o seu notário.



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

COMEÇAR AGORA!

Ao escrever as primeiras linhas de 2019, torna-se quase inevitável referenciar 2018 e a forma cada dia desse ano serviu para lançar muitas das bases do que poderá concretizar-se neste ano em que agora entramos.

Talvez agora, como em poucos outros momentos no panorama político, seja a altura de ter a coragem de pensar no que pretendemos que seja o futuro. Possivelmente agora, como em poucas outras alturas, seja o momento de ter o arrojo de deixar de pensar no imediato e no tradicional e procurar concretizar um caminho verdadeiramente diferente que nos leve a um objetivo que não sirva apenas alguns mas todos.

O ano que agora se inicia será pleno de desafios, de etapas, de vivências e naturalmente, de ganhos e de perdas.

É no dever e haver destes últimos dois que reside a mais importante das escolhas que teremos, em conjunto, que fazer. É aí que se encontra escrito o guião que devemos seguir para encontrar o rumo adequado para fazer diferente do que foi feito até agora.

Mas porquê não permitir que tudo continue na mesma? Mas porquê não deixar que tudo seja igual ao que temos tido? Mas porquê não permanecer indiferente ao status quo? E como fazê-lo? Como conseguir fazer um corte com o passado? Como lograr chegar onde não foi possível até hoje?

Penso que apenas tendo a vontade de atingir um equilíbrio entre os nossos princípios e o combate à cedência ao medo que tantas vezes nos invade.

Julgo que procurando apostar nos caminhos, por vezes, menos apelativos mas mais reveladores de maturidade e que nos dêem mais garantias de sucessos.

Acredito que apostando não no que, aparentemente, é mais brilhante e reluzente mas naquilo que é mais consistente e demonstrativo de trabalho e de esforço.

Não com regressos a passados ou com a cópia de soluções de outros mas sim com a aposta naquilo e naqueles que escolhem ser formiguinhas e não cigarras.

Ter a capacidade de ser racional e não simplesmente emocional nas escolhas de quem nos dirige será igualmente importante, quer na Europa, quer em Portugal quer em Loures.

Não apenas porque as Eleições Europeias e as Eleições Legislativas estão mesmo ao virar da esquina mas porque a escolha de quem consegue fazer diferente do que foi feito em Loures nas últimas décadas tem de começar agora e não somente no ano de 2021.

CONSELHO PORTUGUÊS CENTRO DE ACOLHIMENTO

Foi inaugurado, no dia 19 de dezembro, o maior centro de acolhimento para refugiados do país. Está localizado no concelho de Loures e tem capacidade para 90 pessoas.

O novo Centro de Acolhimento para Refugiados, do Conselho Português dos Refugiados (CPR), localizado na Quinta do Papa Leite, na União das Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, é o segundo a ser construído no concelho de Loures, depois de ter entrado em funcionamento, em 2006, o centro de acolhimento da Bobadela, com capacidade para 54 pessoas. O edifício agora inaugurado, equipado com quartos para famílias - homens, mulheres e jovens-, refeitório e cozinha, contando ainda com salas para aulas de formação, apoio social, psicológico e jurídico, tem capacidade para 90 lugares (60 adultos e 30 menores não acompanhados). O objetivo deste novo centro é, além de permitir o alargamento do acolhimento a pedidos de asilo espontâneo, acolher os refugiados provenientes do Programa Voluntário de Reinstalação, que se destina a integrar os refugia-

dos oriundos de países em guerra e/ou regimes ditatoriais, como a Síria e a Eritreia, e que fugiram para países terceiros, particularmente Turquia, Líbano, Jordânia e Egito. Para já, o novo equipamento irá receber, durante um período de três a seis meses, um grupo de refugiados que estava em centros de acolhimento no Egito. O passo seguinte é reintegrá-los e, de acordo, com o perfil de cada um, distribuí-los pelos municípios parceiros do CPR no acolhimento de refugiados, de norte a sul do país.

"O Governo português assumiu uma cota de 1010 reinstalados e o CPR quer cumprir a sua missão de poder acolhê-los aqui, numa fase transitória, antes de se deslocarem para outros pontos do país", referiu na ocasião Teresa Tito de Morais, presidente da direção do CPR.

"Portugal tem vindo a acolher cada vez mais refugiados. Neste momento já registámos 1114 pedidos de asilo, o que significa

mais 20% do que no ano anterior e mais 50% do que em 2016", adiantou Teresa Tito de Morais. "A atenção que temos de ter com aqueles que, espontaneamente, procuram o nosso país em busca de proteção é um desafio que temos pela frente e o CPR, desde sempre, esteve na linha da frente desse desafio".

TERRENO CEDIDO PELO MUNICÍPIO DE LOURES

Em junho de 2016, a Câmara Municipal de Loures aprovou, em Reunião de Câmara, a proposta de cedência de uma propriedade municipal ao Conselho Português para os Refugiados, tendo celebrado, a 30 de junho desse mesmo ano, através de escritura pública, o contrato de constituição de direito de superfície a favor do CPR, pelo prazo de 70 anos, a título gratuito. Financiada pelo Banco Europeu do Conselho da Europa, a cons-



ÂMBIOS DOS REFUGIADOS INAUGURA MENTO

É UMA INDIGNIDADE A EUROPA QUERER DISCUTIR A SUA CAPACIDADE PARA ACOLHER REFUGIADOS. CONVÉM NÃO ESQUECER QUE SÓ A JORDÂNIA ACOLHE TANTOS REFUGIADOS COMO O CONJUNTO DOS 28 ESTADOS MEMBROS DA UNIÃO EUROPEIA

trução do novo centro teve início em dezembro de 2017, tendo sido agora inaugurado, no dia 19 de dezembro de 2018, pelo primeiro-ministro, António Costa, bem como pelo ministro da Administração Interna, Eduardo Cabrita, e pelo presidente da Câmara Municipal de Loures, Bernardino Soares.

“A Câmara de Loures empenhou-se muito para que este processo pudessem andar para a frente. Cedemos este terreno e penso que é muito adequado a este tipo de infraestrutura”, afirmou Bernardino Soares. “Estamos aqui presentes, dizendo que neste Município o acolhimento de refugiados é algo que prezamos muito. Somos um Município com grande diversidade cultural e ter aqui o centro de acolhimento é para nós um privilégio que queremos continuar a apoiar.”

Eduardo Cabrita elogiou o CPR, caracterizando-o como uma entidade “que nasceu para acolher refugiados espontâneos, mas que está na primeira linha da resposta à reinstalação”. “Chegaram esta semana os primeiros 33 refugiados a partir do Egito, no âmbito do programa europeu de reinstalação. Portugal esteve em todas as soluções ad hoc”, recordou. “Este verão, quando alguns queriam deixar pessoas à deriva no Mediterrâneo, Portugal esteve com alguns estados membros na solução ad hoc para todos os navios, por isso tem uma especial autoridade para exigir soluções permanentes, estáveis e seguras para o tratamento de

questões migratórias e do tema dos refugiados”, concluiu o ministro da Administração Interna.

António Costa encerrou a cerimónia de inauguração do novo centro, referindo que “vai ser, seguramente, um ponto de encontro para quem aqui procura a segurança e a oportunidade de reconstruir a sua vida”.

“São 68 milhões os refugiados que existem em todo o mundo, vítimas das guerras, das violações dos direitos humanos, das discriminações raciais, étnicas ou religiosas e das perseguições em função da orientação sexual”, referiu o primeiro-ministro.

“Quando nós, que vivemos no continente e na região do continente mais rica e que mais oportunidades tem dado aos seres humanos para

se desenvolverem, que é a União Europeia, ouvimos vozes reclamando e protestando contra a forma como a Europa tem o dever de acolher estes seres humanos, não podemos deixar de nos sentir chocados e revoltados”, criticou António Costa.

“É uma indignidade a Europa querer discutir a sua capacidade para acolher refugiados. Convém não esquecer que só a Jordânia acolhe tantos refugiados como o conjunto dos 28 estados membros da União Europeia”. “Quando 28 Estados, com o nível de desenvolvimento que a União Europeia tem, se permitem discutir se têm ou não têm capacidade de acolher refugiados, isso significa que o valor da dignidade da pessoa humana está efetivamente em causa”.

“Não temos o direito sequer de discutir se temos ou não temos capacidade quando vemos outros países, muito mais pobres e mais pequenos que o conjunto da União Europeia, estarem a assumir uma responsabilidade muito superior àquela que estamos a assumir”, concluiu.

Presentes na abertura no centro de acolhimento estiveram, ainda, o vice-presidente da Câmara Municipal de Loures, Paulo Piteira, os vereadores Tiago Matias, Gonçalo Carço, Sónia Paixão e Nuno Dias, bem como o presidente da Assembleia Municipal de Loures, Ricardo Leão, e o presidente da União das Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, Nuno Leitão.

Fonte: CMLoures



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

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

2018 ▶▶▶▶ 2019

2018 aconteceu. Ganhamos e perdemos. Evoluímos, regredimos e fazemos aqui um balanço do que foi este ano na nossa publicação, concelho, país e mundo. Numa tentativa necessariamente redutora de um ano inteiro.

CRISTINA FIALHO

O PAÍS

De acordo com o Google, os assuntos que mais preocuparam os portugueses (ou pelo menos os que mais os levaram a fazer pesquisas neste motor de busca) foram:

O Incêndio de Monchique, tendo pesquisas relevantes apenas na área do algarve e entre o dia 29 de julho e 12 de agosto.



Seguindo-se das Eleições do Brasil, pesquisadas apenas nas regiões do litoral. O tema foi alvo de pesquisas durante todo o ano, com especial incidência entre 23 de setembro e 3 de outubro.

O Furacão Leslie ocupa o 3º tópico mais pesquisado em Portugal, com pesquisas em todas as regiões do país mas apenas entre 7 e 13 de outubro.



O Casamento Real de Harry e Megan foi também alvo de curiosidade entre 13 e 19 de maio. A preparação da boda e o vestido da princesa-atriz atraíram muitas espreitadelas.



O Resgate na Tailândia ocupa o 5º lugar do top 5 de pesquisas mas este tema apenas foi pesquisado em Lisboa e no Porto, atingindo o ponto máximo entre 8 e 14 de julho.

O top 10 completa-se com o Eclipse Lunar, com as eleições do Sporting, a polémica em torno da questão da mudança de hora e a associação aga khan.

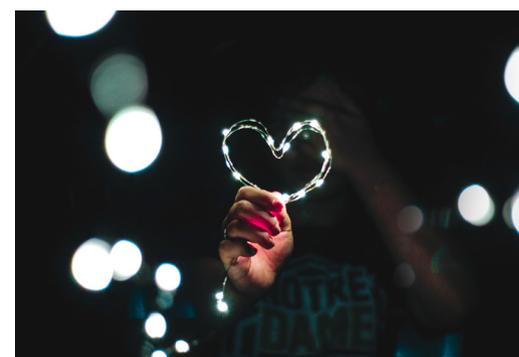
O MUNDO

Mas não são só as notícias e as direções que levam o utilizador aos motores de busca. A nível global, foram pesquisadas muitas estrelas da música e do cinema e sobretudo temas relacionados com o Mundial de Futebol que este ano teve lugar na Rússia.

A expressão Fifa World Cup associada a "schedule" (horário) e "streaming channel" (canais de visualização simultânea) lideram as pesquisas mundiais.

Começando com a expressão "what makes" (o que faz), sente-se uma energia positiva online: são pesquisadas instruções para "o que faz um bom líder", "o que faz um bom amigo", "o que faz sorrir", "o que é "beijar bem".

Pesquisa-se "programas bons para assistir", "como ser bom cantor/dançarino", "como ser um bom ouvinte", "como ser bom amigo", "como ser bom professor"...



AS PERGUNTAS MAIS PESQUISADAS NO GOOGLE FORAM:

- ▶ COMO FAZER SLIME?
- ▶ COMO VER ELEVEN SPORTS?
- ▶ COMO ASSAR CASTANHAS NO FORNO?
- ▶ COMO FUNCIONA O TINDER?
- ▶ COMO PREENCHER O IRS?
- ▶ COMO EMAGRECER?
- ▶ COMO COZER CAMARÃO?
- ▶ COMO SABER SE ESTOU GRÁVIDA?
- ▶ COMO SE CHAMA O CAVALO DE DOM QUIXOTE?
- ▶ COMO PERDER BARRIGA?



Comissário Bruno Pereira
Chefe da Área Operacional

A SEGURANÇA TAMBÉM COMEÇA EM CADA UM DE NÓS!

Não havendo modelos perfeitos de policiamento e respostas absolutas ou unívocas para os desafios criminais e não criminais com os quais as Polícias se confrontam, impõem-se soluções de geometria variável e aplicadas em regime constante e sistemático, que permitem projetar a capacidade de resposta policial com um mais elevado grau de sucesso na resolução dos problemas da Comunidade que servimos.

vez mais, metas consolidadas de diminuição drástica da criminalidade geral e da criminalidade violenta e grave nos Concelhos de Loures, Odivelas e Torres Vedras.

Em paralelo, seguindo esta corrente positiva, destacou-se o aumento expressivo da proatividade operacional, a qual atingiu novos máximos históricos e sem paralelo no panorama nacional, em especial no número de detenções, apreensões e identificações de suspeitos de crimes, mormente os mais prioritários e danosos para o sentimento de insegurança das populações. As grandes alterações estratégicas da Divisão Policial de Loures da PSP poderão ser seccionadas em dois grandes blocos, um virado para projeção do dispositivo policial – front office – e outro centrado na consolidação de metodologias de trabalho internas – back office.

Em relação ao primeiro e sem nunca colocar em crise o processo ordinário de resposta da PSP aos milhares de solicitações diárias, com significativas reduções nos tempos de resposta, foi possível maximizar as capacidades dos polícias que zelam pela segurança dos cidadãos do concelho, nomeadamente:

► Redimensionamento estrutural da Esquadra de Trânsito, com a criação de equipas de fiscalização especializadas e tecnicamente capacitadas a lidar com toda a espécie de irregularidades no espetro rodoviário;

► Maximização das equipas que incorporam o Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade, dotadas de um Coordenador em cada Esquadra exclusivamente dedicado ao acompanhamento e supervisão das atividades de proximidade, seguindo um modelo de policiamento



orientado para os problemas concretos da população.

A Divisão Policial de Loures tornou-se na Subunidade da PSP com mais número absoluto e relativo de polícias exclusivamente dedicados ao Policiamento de Proximidade;

► Estabilização e alargamento da Brigada de Fiscalização Policial, de forma a catapultar-se uma resposta técnica mais capaz e focalizada nas múltiplas áreas contraordenacionais, com especial enfoque no domínio ambiental, desde a segurança animal ao ruído de vizinhança;

► Introdução de novas heurísticas de trabalho no combate à Criminalidade Violenta e Grave, com a criação de um Gabinete de Reconhecimentos Fotográficos na Divisão Policial de Loures da PSP para efeitos de identificação imediata de autores/grupos de autores de crimes, evitando-se supletivamente a sempre penosa deslocação das vítimas até Lisboa.

No plano mais interno ou

estrutural destacam-se:

► A total informatização de procedimentos e ciclos produtivos, bem como a consolidação de canais de comunicação mais eficientes;

► A criação de uma unidade de análise de informação policial para monitorização permanente de fenómenos criminais, permitindo a tomada de medidas preventivas;

► O estabelecimento de reuniões multidisciplinares sistemáticas para uma coordenação mais harmoniosa de todas as valências de intervenção da PSP, em especial o Policiamento de Proximidade, o Trânsito e a Investigação Criminal, numa lógica de Policiamento Orientado pelas Informações (intelligence led policing), o que apoia decisivamente a afetação de esforços policiais de forma mais focalizada, rentabilizada e adequada a cada uma das necessidades locais;

► Articulação simbiótica com as estruturas municipais e

demais intervenientes locais, visando aligeirar e mitigar problemáticas no contexto da insegurança e no palco da prevenção situacional.

Sem nunca repousar em sucessos passados, a Divisão Policial de Loures da PSP projeta-se para o futuro, procurando consolidar a tendência de diminuição da criminalidade e o aumento da proatividade policial.

Todavia, importa também, em conjunto com todos os seus parceiros locais, em especial os políticos e sociais, ajustar cada vez mais e melhor a percepção que a Comunidade tem perante o ambiente de real e sustentada segurança que se vive nos Concelhos de Loures, Odivelas e Torres Vedras, sem que se fomentem injustificadamente receios e mitos que, in fine, nada e ninguém servem....

... e ter sempre presente que **A SEGURANÇA TAMBÉM COMEÇA EM CADA UM DE NÓS!**

**SEM NUNCA
REPOUSAR EM
SUCESSOS PASSADOS,
A DIVISÃO POLICIAL
DE LOURES DA PSP
PROJETA-SE PARA O
FUTURO,
PROCURANDO
CONSOLIDAR A TENDÊNCIA DE DIMINUIÇÃO DA CRIMINALIDADE E O AUMENTO DA PROATIVIDADE POLICIAL**

Neste sentido, durante o ano de 2018, a Divisão Policial de Loures da PSP tomou iniciativas estruturais e conjunturais nos diversos espetros da banda policial que, implementadas de forma integrada, permitiram alcançar, uma



Joana Leitão
Jurista

UM ANO QUE NÃO SEI SE CONSIGO DEFINIR

A nível mundial, 2018 ficou marcado por variadas aventuras do ser humano na conquista do espaço, pela clonagem de duas macacas na China, pela manipulação da memória de lesmas nos Estados Unidos e, entre outros acontecimentos marcantes, uns tantos avanços científicos que permitem ao ser humano viver mais tempo e posicionar-se na corrida ao lugar cimeiro que, outrora, pertenceu aos deuses.

Em paralelo, o ano que passou ficou marcado pela contínua destruição da natureza, num acumular de futilidades que passa a quilómetros de distância da sobrevivência.

Os 12 meses que estão para trás foram, também, mais um ano de manipulação política e económica, de consumismo, de pobreza, de desemprego e de injustiças, um conjunto de circunstâncias que desagradam à generalidade das populações que continuam a revoltar-se no sofá, mas não para além dele.

Outra coisa que não sofreu mudança foi a morte.

Morreu Stephen Hawking, um dos maiores cientistas do século, mas também milhares de outras pessoas que o mundo não nota. Não deixa de ser intrigante que a crescente promoção dos direitos humanos não consiga salvar milhares de pessoas cujas embarcações não chegam ao destino nem vítimas de mutilação genital e de violência que são, na maioria das vezes, crianças, num mundo em que começa a ser mais frequente pagar a liberdade com a vida do que morrer de velhice.

Para nós, morreu o Pedro Santos Pereira. O ano de 2018 ficará marcado, pelo menos na minha pele, pelo recorde de lágrimas por minuto em 40 anos que, ainda assim, não superou o amor que ainda sinto e, pela mistura dos dois, que é agora uma nova forma de ver a vida, cuja fragilidade gostava de me ter apercebido antes. Sorte daqueles que ainda o podem fazer!

Salvou-me, no entanto, aquilo que aprendi, as pessoas com quem me cruzei, os sonhos que persegui, um nascimento, um casamento, a sobrevivência da minha mãe à terceira quimioterapia e a de uma família de amigos a um acidente quase fatal. Bênçãos. Que hoje é possível reconhecer de imediato.

ADAL E O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Em relação à Agenda 2030 por um Desenvolvimento Sustentado, aprovada na Assembleia Geral da ONU em outubro de 2015, a ADAL torna público que:

- Partilha as preocupações quanto à importância e gravidade de questões como as alterações climáticas, o esgotamento dos recursos naturais, o modelo de desenvolvimento económico, e a persistência da pobreza e das desigualdades económicas e sociais;
- Valoriza a generalidade

dos Objetivos contidos na Agenda 2030, e compromete-se a empenhar-se no seu cumprimento;

- Exprime as suas reservas quanto às orientações neoliberais e de defesa da globalização contidas naquela Agenda, bem como à escassez de meios e de empenhamento da ONU e dos países signatários para a sua concretização;
- Compromete-se a adotar nos seus planos, projetos, e atividades, os objetivos da Agenda 2030, particularmente os que se enquadram

no âmbito da sua intervenção em defesa do Ambiente e Património de Loures;

- Ao longo de 2019 irá anunciando os objetivos concretos da ADAL, quer no que respeita à defesa do Ambiente e Património do concelho de Loures, quer a outras questões de ordem mais geral como o combate e prevenção às dramáticas Alterações Climáticas;
- Responsabiliza as entidades públicas do país, e em particular o governo e a câmara de Loures, para que estabeleçam

compromissos, prioridades e planos para o cumprimento daqueles objetivos, e que lhes atribua os meios materiais e humanos indispensáveis à sua concretização;

- Apela à participação da população de Loures, e em particular dos seus associados, para que se informem sobre os objetivos da Agenda 2030 da ONU, bem como das ações desenvolvidas a âmbito nacional e local, dando o seu apoio e contributo para a respetiva concretização.





Florbela Estêvão
Arqueóloga e museóloga

PAISAGENS E PATRIMÓNIOS

O ARQUIVO NACIONAL DE IMAGENS EM MOVIMENTO (ANIM) - UM TESOURO DA 7ª ARTE

É impossível falar de património existente no concelho sem dedicar uma crónica ao importante Arquivo Nacional de Imagens em Movimento (ANIM), equipamento cultural sediado na Quinta da Cerca - localizada nas proximidades da povoação da Chamboeira, na freguesia de Bucelas - pertença da Cinemateca Portuguesa. Essa quinta é uma propriedade com 18 hectares que oferece as condições de segurança essenciais a este tipo de arquivo, onde além de uma área destinada ao armazenamento das coleções (cofres climatizados), também existem diversas zonas consagradas ao trabalho de catalogação, arquivamento e investigação. Convém destacar que o arquivo em questão conserva a maior coleção nacional de imagens em movimento, produzidas desde os primeiros anos do cinema, tendo a seu cargo não só a missão de conservação de tão importante espólio, como também o propósito de assegurar o respetivo inventário e tratamento, condição essencial para a sua disponibilização. As coleções de imagens em movimento da Cinemateca podem ser visionadas por estudiosos que estejam a desenvolver investigações universitárias ou equivalentes, devidamente credenciados.

A necessidade de desenvolver ações concertadas para a pre-

servação deste tipo de registos foi precocemente identificada pelo polaco Boleslaw Matuszewski, pioneiro do cinema e do filme documental que, pouco tempo depois da exibição pública dos filmes dos irmãos Lumière, chamou a atenção para a necessidade de se criarem instituições para esse efeito. Num manifesto publicado nos finais do século XIX, Matuszewski salienta o valor histórico e documental dos filmes e a necessidade da sua preservação.

Mas será somente após a 1ª Grande Guerra que essa urgência se tornará mais evidente à medida que a indústria do cinema se foi expandindo, originando o aparecimento de um cinema como entretenimento industrial de massas. Essa indústria cinematográfica nem sempre se preocupou com a conservação daquilo que produziu, circunstância agravada pela extrema fragilidade dos suportes fílmicos então usados. A consciência social crescente da relevância dos filmes não só como arte, mas também como documento, elemento de memória, e consequentemente da necessidade da implementação de medidas que conduzissem à sua salvaguarda, levou ao surgimento de várias cinematecas, e à criação de uma entidade internacional dedicada à recolha e preservação de filmes, onde o arquivo se assu-

me como uma instituição/ação fundamental.

Assim, surge em 1930 a Federação Internacional de Arquivos de Filmes (FIAF). Este movimento em defesa da preservação das imagens em movimento e de toda a sua história foi finalmente reconhecido a nível mundial em 1980, quando a UNESCO proclamou a sua importância, através do documento "Recomendação para a Proteção e Preservação de Imagens em Movimento", como uma das ações essenciais para a salvaguarda, estudo e divulgação deste património cultural.

Foi neste contexto que surgiu em Portugal, em 1948, a Cinemateca Nacional, como se designava na época, integrada nos serviços do Secretariado da Propaganda Nacional (SPN). O início oficial da Cinemateca Portuguesa - Museu do Cinema apenas se concretizou em 1956, altura em que ficaram concluídos os primeiros depósitos fílmicos, e em que esta instituição portuguesa foi igualmente aceite pela Federação Internacional de Arquivos de Filmes.

Somente mais tarde, em 1996, será materializado um Arquivo Nacional da Imagem em Movimento, com a criação do ANIM, visando ser um centro de conservação que permite assegurar de forma sistemática ações de prospeção, depósito, catalogação, conservação, preservação, restauro, investigação



ANIM - Freixial

e acesso público às coleções do material cinematográfico.

Atualmente a Cinemateca Portuguesa - Museu do Cinema é uma instituição pública que conserva o património cinematográfico que inclui as imagens em movimento, mas também todo o património museográfico relacionado com a produção e circulação do grande espetáculo e da Sétima Arte, que é o cinema.

É uma entidade com três unidades distintas: a sede onde está o departamento da exposição permanente, na rua Barata Salgueiro, em Lisboa; a cinemateca Júnior inaugurada em 2007 no Palácio Foz, também em Lisboa; e o ANIM, o arqui-

vo nacional localizado no concelho de Loures. Na capital, a Cinemateca é um organismo extremamente importante na programação cultural da cidade, apresentando constantemente retrospectivas, as mais diversas, que permitem um conhecimento da história do cinema, uma arte e uma indústria que revolucionou a nossa maneira de ver e de sentir o mundo, a partir sobretudo do século XX. Hoje em dia, os estudos cinematográficos têm lugar nas universidades de todo o mundo, surgindo constantemente autores que ficarão, por certo, entre os grandes criadores do nosso tempo, época da imagem por excelência.

horizonte
fm 92.8

www.horizontefm.pt | Emissão Online





**Alexandra Bordalo
Gonçalves**
Advogada



Rui Rego
Advogado

Das Notícias e do Direito

DAS DÍVIDAS E RESPONSABILIDADES DOS FILHOS... E DOS PAIS

Em plena época natalícia foi fartamente noticiado um Acórdão do Supremo Tribunal de Justiça que condenou os Pais de um jovem Artista falecido num acidente de automóvel, por si conduzido, a pagarem à vítima sobrevivente, e profundamente incapacitada, parte da indemnização.

Os comentários surgiram de pronto, pobres Pais já tão castigados com a perda de um filho, ainda têm agora de se matar a trabalhar por causa da culpa no acidente... Pena é que os órgãos noticiosos que de forma leve, senão leviana, difundiram esta notícia não tenham explicitado que a responsabilidade destes Pais é até à justa medida da herança recebida. Ou seja, se o malgrado Artista nada tivesse deixado, nunca os seus Pais seriam condenados por uma responsabilidade que não tinham, pelos atos praticados por filho maior de idade!

Assim é, a responsabilidade existe enquanto os filhos são menores, ou tratando-se de maiores incapacitados, nomeadamente por deficit de desenvolvimento e doenças mentais. Existe também, se o filho faleceu e deixou como herdeiros os Pais, que respondem até à medida da herança recebida, e não com bens próprios. Mas note-se que nos estamos a limitar a responsabilidade pelo risco ou por facto ilícito de filho maior. Não falamos de responsabilidades contratuais assumidas pelos Pais em benefício dos filhos. Reportamo-nos, nomeadamente, às obrigações assumidas na qualidade de fiadores e avalistas em contratos celebrados pelos filhos e em que os Pais prestaram tal garantia.

É já comumente sabido o flagelo e a destruição familiar ocorrida em muitos casos, os divórcios, o desemprego ou o puro egoísmo de alguns, deixou os seus garantes a serem os únicos responsáveis pelas dívidas contraídas e não pagas.

E aqui sejam Pais, sejam Sogros, ou Amigos incautos a responsabilidade existe pelo valor em dívida.

Por vezes é possível negociar e desonerar-se por meio de um pagamento parcial, assim o credor o aceite... Outras vezes tal ocorre por via da insolvência dos próprios garantes (fiadores e avalistas), e com a fixação do prazo de cinco anos para pagamento da dívida, e a exoneração do restante, mas raramente sem pesados custos financeiros e emocionais.

Recomendação para 2019: procurem informação e por quem tem formação, não acreditem em tudo quanto ouvem nas notícias, procurem o detalhe e o complemento da notícia, bem como informação sobre qualquer contrato a subscrever, antes de o assinarem (!) e creiam que o consultório jurídico não está na esplanada ou na pastelaria, nem nos amigos que ouviram dizer...

Quanto ao mais... Feliz 2019.

O ÁLCOOL E

O álcool tem estado presente ao longo de vários séculos, na vida dos povos ocidentais, com grande significado alimentar, religioso, social e económico.

O seu uso apresentava aspetos positivos, mas com a evolução da ciência e terapêutica, passaram a ser mais evidentes os malefícios do seu consumo excessivo e do risco do álcool.

O álcool é produzido através da fermentação de açúcares e rapidamente absorvido pelo trato gastrointestinal, cujo efeito é influenciado pelo peso corporal e sexo. No cérebro, o consumo de álcool tem efeitos que vão desde uma

sensação de descontração e de bem-estar até à confusão, ao coma e mesmo à morte, dependendo da quantidade consumida. O consumo crónico pode ter efeitos deletérios, sobretudo no cérebro, no coração e no fígado, local onde o álcool é eliminado do corpo. O álcool é a terceira causa mais importante de doença e de morte prematura a nível mundial. Na Europa é também o terceiro principal fator de risco de morte ou doença, incluindo

cancros, doenças cardíacas, cerebrais e do fígado. É também responsável pelo aumento dos níveis de criminalidade, violência doméstica e acidentes de viação. O alcoolismo caracteriza-se não só por um consumo de álcool em demasia, mas também pelos efeitos negativos do seu consumo na vida da pessoa e daqueles que a rodeiam. Em adultos, o consumo máximo recomendado é de uma bebida diária para as mulheres e de duas bebidas

diárias para os homens, em copos padrão (equivalente a 10 a 20 gramas de álcool por dia). Os copos padrão são 20 cL de cerveja, 10 cL vinho ou 3 cL de uma bebida branca. Podem ser sinais de abuso do álcool: já ter sentido necessidade de diminuir a quantidade de bebidas alcoólicas que se consome; já ter sido criticado por consumir álcool em excesso; já se ter sentido culpado por consumir álcool em excesso; e beber álcool logo de manhã "para acordar".



Embora as bebidas alcoólicas tenham diferentes graduações, os copos habitualmente mais usados para cada uma das diferentes bebidas têm também diferentes volumes, podendo por isso ter quantidades idênticas de álcool. Por norma, uma unidade bebida padrão corresponde a 10 gramas de álcool puro.

A SAÚDE

APESAR DO CONSUMO DE ÁLCOOL SER AGRADÁVEL E SOCIALMENTE ACEITE, O ABUSO DE ÁLCOOL É UM PROBLEMA DA SOCIEDADE ATUAL E COM GRAVES CONSEQUÊNCIAS A CURTO, MÉDIO E LONGO PRAZO. ACONSELHA-SE UM CONSUMO MODERADO

O consumo excessivo ocasional, por exemplo beber muito numa saída à noite - binge drinking, consumo de fim de semana -, definido por cinco ou mais bebidas nas mulheres e seis ou mais bebidas nos homens numa só ocasião, também tem consequências negativas, mesmo em pessoas que não bebem regularmente. Este tipo de consumo de álcool tem frequentemente o objetivo de atingir a embriaguez. Apesar da maior parte das pessoas estar sensibilizada para os problemas do consumo excessivo regular de álcool, o consumo excessivo ocasional é um problema emergente que convém salientar, em particular nas camadas mais jovens. A personalidade e certos comportamentos no início da adolescência, como o comportamento antissocial, ansiedade, défice de autocontrolo, tendência para situações de risco, depressão e timidez, são muitas vezes fatores preditivos para o consumo de álcool. De realçar, que a embriaguez precoce pode aumentar o risco

de experimentação de uma outra droga e passagem para a dependência do álcool.

Algumas pessoas, por exemplo grávidas, adolescentes abaixo dos 18 anos e pessoas com doenças específicas, não devem consumir qualquer quantidade de álcool. Para além de outros efeitos negativos, o álcool interfere com o desenvolvimento cerebral do feto e das crianças.

EXISTEM ALGUNS MITOS RELACIONADOS COM O ÁLCOOL QUE NÃO CORRESPONDEM À VERDADE:

- ▶ **O álcool aquece?** Não. Pelo contrário, o álcool provoca a perda de calor pelo corpo;
- ▶ **O álcool mata a sede?** Não. Pelo contrário, o álcool promove a perda de água pelo corpo e a desidratação;
- ▶ **O álcool alimenta?** Não. Apesar de ter calorias e de engordar, as bebidas alcoólicas não fornecem os restantes elementos da dieta necessários para o corpo;
- ▶ **O álcool dá força?** Não. O álcool diminui a sensação de



cansaço devido ao seu efeito sedativo;

▶ **O álcool trata?** Não. O álcool não trata nem cura nenhuma doença.

Apesar do consumo de álcool ser agradável e socialmente aceite, o abuso de álcool é um problema da sociedade atual e com graves consequências a curto, médio e longo prazo. Aconselha-se um consumo moderado, principalmente em épocas festivas, durante as quais os abusos são mais frequentes.

Beba com moderação, não é preciso ter uma bebida sempre à mão!

Unidade de Saúde Pública Loures Odívelas
Elvira Martins - Médica de Saúde Pública, Coordenadora
António Hermenegildo, Davide Fraga, Helena Paixão, João Pinho, Maria Isabel Silva, Patrícia Cortes - Médicos Internos do Ano Comum



Notícias de Loures

mpi moscavide portela

Happy Kids

ibeauty

WWW.FICCOES

S MEDIA.PT

ficçõesmédia



João Alexandre
Músico e Autor

NINHO DE CUCOS

FOXWARREN

Andy Shauf, músico canadiano de reconhecido valor ao qual dedicamos artigo em edição anterior, amplifica o sucesso obtido a solo, no projeto Foxwarren, uma banda de amigos da faculdade da cidade Natal de Shauf, com os quais vem trabalhando há algum tempo.

Musicalmente, o auto-intitulado 1º álbum dos Foxwarren, revela alguma da suavidade e floreios orquestrais perfeitamente identificáveis com o trabalho a solo de Andy Shauf. No entanto a narrativa apresenta-se agora mais refinada, seja quando escreve sobre infidelidade ou sobre uma festa caseira com muitos excessos.

Dallas Bryson na guitarra e os irmãos Darryl e Avery Kissick na secção rítmica, compõem o restante elenco dos Foxwarren num ambiente familiar refletido no con-

forto e calor que as músicas transmitem.

As 10 faixas do álbum que podem ir da balada à Elliott Smith até às canções de Paul McCartney e Crosby, Stills & Nash, fixam-se no reino dos sonhos, com o brilho de sintetizadores distorcidos e vocais misteriosos quase sempre dóceis no inglês carregado de sotaque de Andy Shauf, timbre a fazer lembrar Paul Simon, apontado como umas das vozes mais promissoras da música canadiana dos últimos anos. Para a publicação Pitchfork, "a ambiguidade está patente na escrita das canções que vai da consciência premeditada à espontaneidade mais extravagante...e são os amigos de Shauf que o ajudam a descobrir e de certa forma a exorcizar os seus segredos mais sombrios".

Os Foxwarren formaram-se em 2008 e os falsos arran-

ques ficaram a dever-se à carreira a solo de Andy Shauf mas na verdade a banda nunca se dissolveu e após o excelente álbum "The party" de Shauf em 2016, concentrou-se e trabalhou para trazer finalmente à luz do dia a sua primeira edição.

Temas como "To be", "In another life", "Lost in dream", "I'll be alright" e "Everything apart", colocam "Foxwarren" como um dos bons discos de 2018 sem qualquer favor. A fórmula acústica psicodélica, do ambiente soft e espaçado para outro mais amargo e denso é tentada por muitos mas não é para todos e os Foxwarren têm solução para ela.

Para já sem datas de concertos marcadas, uma vez que Andy Shauf continua a tour a solo, é possível conhecer um pouco mais dos Foxwarren em: <https://foxwarren.bandcamp.com/>



João Calha
Consultor Informático

CONSULTÓRIO INFORMÁTICO

APLICAÇÕES ONLINE QUE VAI GUARDAR NOS FAVORITOS

São cada vez mais frequentes as aplicações online disponíveis no mercado, que são bastante úteis porque não requerem a instalação de nenhum software ou aplicação, bastando apenas um browser de internet.

São serviços online grátis ou pagos que nos disponibilizam ferramentas bastante interessantes em diversas áreas.

Neste artigo vou apresentar algumas soluções, completamente grátis, que vai querer guardar nos seus favoritos.

► **Ferramenta de PDF**

Se quiser converter para Word, Excel ou para Imagem, cortar ou juntar o seu PDF, aqui fica um conjunto de ferramentas grátis, bem fáceis de trabalhar.

Endereço: <https://pdf.io/pt/>

► **Ferramenta de áudio**

Para quem gosta de trabalhar os seus áudios, esta é uma excelente solução, porque permite cortar, converter, juntar ou gravar o seu ficheiro de som.

Endereço: <https://123apps.com/pt/>

► **Ferramenta de Vídeo**

Conjunto de soluções para gravar ou cortar o seu vídeo online. Totalmente grátis.

Endereço: <https://123apps.com/pt/>

► **CANVA - Serviço de imagem**

O CANVA é um site que o vai ajudar a criar todo o tipo de imagens para utilizar no seu site, blog ou nas redes sociais. De uma forma muito intuitiva e simples, o CANVA ajuda-o a criar o design que pretender ou mesmo editar as suas ima-



gens. É gratuito e vai dar-lhe acesso a mais de 8000 templates para utilizar em várias apresentações.

Endereço: https://www.canva.com/pt_br/

► **WIX - Criador de sites**

Para quem pretende criar um site, o WIX é uma excelente solução, porque mesmo sem ter conhecimentos técnicos, vai conseguir construir o seu site. Para isso basta entrar no site da WIX, registar-se, escolher o seu design preferido e começar a criar livremente.

Endereço: <https://pt.wix.com/>

► **MYAIRBRIDGE - Serviço de transferência de ficheiros**

Hoje em dia já existem bastantes soluções para transferir ficheiros, mas esta solução vai dar-lhe a hipótese de transferir, de uma forma segura, ficheiros até 20gb, ficheiros estes que ficam disponíveis para download durante 3 dias.

Se precisa de uma solução segura e fácil para enviar ficheiros muito grandes, esta é claramente a sua solução.

Endereço: <https://www.myairbridge.com/pt/>

Espero que estas aplicações lhe sejam bastante úteis. Votos de um maravilhoso ano de 2019, cheio de saúde, alegria e... tecnologia.

Sempre que tiver alguma dúvida, basta enviar um email para: informaticaconsultorio@gmail.com



Patrícia Duarte e Silva
Psicóloga Clínica

NOVO ANO NO FEMININO

Pense o que significa para si a o começo de um novo ano. Que palavra associa? Amor? Dedicção? Sacrifício? Realização Pessoal?

O que mudou? Talvez a exigência com que encaramos o nosso dia-a-dia e a exigência que recai sobre nós quando o adquirimos novas metas. 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 tem para os amigos que importa mas sim a qualidade do vínculo que estabelecem, o estar ali para eles.

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 pessoa pode não funcionar para a outra.

A palavra-chave é o equilíbrio!

Uma mulher que questio-



na as suas acções, 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 mulher. Boa mulher no sentido de se permitir errar, de admitir que não sabe tudo e de encarar a vida como um processo de aprendizagem constante.

Em suma, há 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, maridos, namorados, amigas, mas, acima de tudo, com o mesmo sentido de dever, o de tentar fazer o que é melhor para todos. Um feliz 2019!



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





Joana Roubaud
Farmacêutica

A LEITURA COMO PRESCRIÇÃO PARA AUTOCONFIANÇA

A saúde mental é parte importantíssima no crescimento de uma criança ou de um jovem.

A autoestima, a autoconfiança, os objetivos, a coesão das relações, e a família são exemplos de fatores que contribuem para uma boa saúde mental e para o sentimento de felicidade.

Estas características podem ser trabalhadas através de algumas atividades e a leitura é uma excelente forma de o conseguir.

Através de um livro é possível aprender, enriquecer o vocabulário, desenvolver a imaginação, a criatividade, a reflexão e o espírito crítico, tão importante para que, mais tarde e

ao longo de toda a vida adulta, possamos tomar melhores decisões.

Com este raciocínio por base optei por, nesta edição, sugerir um livro infanto-juvenil que julgo que será motivador independentemente do género da criança.

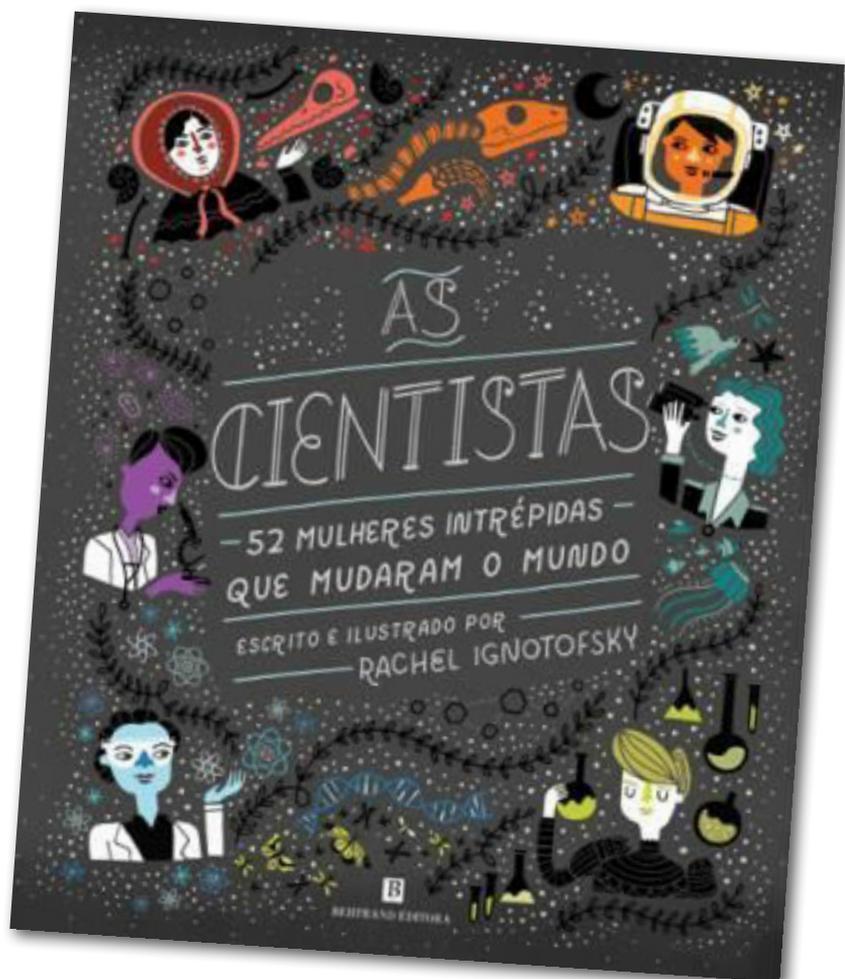
“As Cientistas - 52 mulheres intrépidas que mudaram o mundo” destaca, de uma forma simples e divertida graças às amorosas ilustrações da autora, várias mulheres que ao longo da história foram capazes de se erguer no mundo da ciência, mesmo quando esse caminho lhes foi praticamente vedado.

Nas várias áreas da ciência (saúde, astronomia, engenharia,

matemática, química, biologia, geologia, física) encontramos exemplos admiráveis de mulheres que acumularam profissões, oriundas de todos os meios sociais, que alcançaram prémios nobel, desenvolveram máquinas altamente complexas e que se tornaram verdadeiras referências nos seus domínios em ambientes

tendencialmente masculinos. São os casos de Mae Jemison (médica, astronauta e educadora), Marie Curie (detentora de 2 Prémios Nobel), Elvira Fortunato (portuguesa que criou o primeiro transistor de papel), ou Katia Krafft (vulcanóloga que perdeu a vida na sua paixão pelos vulcões). Aposte no futuro e na saúde

mental das crianças e passem-lhes esta mensagem. Incentive-as a procurarem o conhecimento e a perseguirem os seus sonhos tomando como exemplo estas mulheres cientistas que, tendo atravessado momentos muito repressivos na história, conseguiram deixar a sua marca no mundo até aos dias de hoje.



Tem um computador que já não utiliza ou está avariado?



Efetuamos a recolha **GRATUITA** de material informático

925 320 809 | 219 456 514

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

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

PC
assist
Serviços Informáticos

O SEU ANIMAL É A NOSSA PAIXÃO!



FOGO DE ARTIFÍCIO

ACABE COM O MEDO DO SEU CÃO



S. FRANCISCO DE ASSIS

GRUPO VETERINÁRIO

ATENDIMENTO 24H/DIA



219 887 202

geral@hvsfa.com
www.hvsfa.com

Nesta altura do ano, nomeadamente a dia 1 de janeiro, muitos casos relacionados com fogo de artifício, ruídos derivados de bater em painéis ou descarga de armas aparecem nos Hospitais? Desde fugas de animais, a atropelamentos, a lutas entre cães ou gatos, causadas pela tradição de fazer muito barulho nas épocas festivas. Cabe, portanto, ter alguns cuidados para o evitar.

COMO AJUDAR O SEU ANIMAL?

A primeira coisa a fazer se estiver preocupado com a reação do seu cão ou gato aos fogos de artifício é procurar sinais de stress e ansiedade, o que geralmente é muito fácil.

ESTES PODEM INCLUIR

- Tremores;
- Ficar irrequieto;
- Destruir coisas;
- Esconder-se;
- Perder o controlo e urinar ou defecar;
- Uivar, gemer ou ladrar.

Qualquer uns destes comportamentos podem indicar que o animal está a desenvolver uma fobia em relação ao ruído. Existem formas de procurar insensibilizar os animais a estes tipos de ruído, mas geralmente as pessoas não se preocupam visto que acontece mais no fim do ano ou em épocas festivas.

No entanto deverá ter a máxima atenção pois o animal entrar em pânico pode levá-lo a reagir de

variadas formas, desde a fuga para a rua se puder, no caso de vivendas, saltar de varandas ou janelas no caso de apartamentos e inclusive atacar quem estiver perto dele caso entre em pânico.

O QUE PODE FAZER?

- Certificar-se de que o ambiente é seguro e que ele não pode escapar;
- Assegurar-se de que o animal usa uma coleira com identificação. Pode sempre ocorrer uma fuga;
- Ignorar quaisquer sinais de inquietação e stress e comportar-se de forma calma com o animal sempre;
- Ter um local confortável para ele/a, longe das janelas e se possível onde o ruído esteja mais abafado;

- Alimentá-lo antes para estar mais calmo e descansado.

UTILIZE UM DIFUSOR DE FEROMONAS

O Adaptil é a cópia da feromona natural produzida pela cadela, poucos dias após o parto.

Dá aos seus cachorros a sensação de segurança e conforto, ao fornecer uma fonte constante de confiança.

Neste caso em particular oferece-lhe conforto e segurança em situações de maior stress ou em experiências diferentes como a exposição a barulhos elevados.



BOAS ENTRADAS E UM EXCELENTE ANO

são os desejos de toda a Equipa do Grupo Veterinário São Francisco Assis!

COMPRAR OU VENDER CASA É MAIS SEGURO COM GARANTIA ERA



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

Fale connosco ou visite-nos em era.pt



FANQUEIRO

4 WC 5 6 M² 438 M² 532

MORADIA \ 092180255

€705.000

MEALHADA

2 WC 1 M² 65

APARTAMENTO \ 092180266

€135.000

SANTO ANTÓNIO DOS CAVALEIROS

3 WC 1 M² 74

APARTAMENTO \ 092180258

€130.000

FANQUEIRO

3 WC 2 M² 90

APARTAMENTO \ 092180253

€160.000

LOURES

2 WC 1 M² 54

APARTAMENTO \ 092180248

€120.000

LOURES

2 WC 2 M² 72

APARTAMENTO \ 092180238

€185.000

LOURES

2 WC 1 M² 54

APARTAMENTO \ 092180235

€86.150

JÁ ERA

SEJA UM AGENTE ERA

Fale connosco e envie-nos o seu cv.

LEGENDA / LEGEND



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.