



BAIRRO DA TORRE

Onze famílias do Bairro da Torre vão ser realojadas, ainda há famílias a viver em condições precárias, barracas longe de serem erradicadas.

Págs. 10

CICLOVIA QUE UNE 3 CONCELHOS

587 mil euros é o valor do investimento na rede ciclável que o município de Loures quer construir para unir o concelho a Odivelas e Lisboa.

Pág. 7

CÃES VACINADOS E CHIPADOS

A Unidade de Serviços de Veterinário Municipal vai estar, em vários locais do concelho para vacinar o seu animal de companhia.

Pág. 3

NOVO CENTRO DE SAÚDE

Foi inaugurada, a 22 de agosto, a nova Unidade de Saúde Familiar Extramuros, situada em São João da Talha.

Pág. 3

FALTA DE ESPECIALISTAS EM LISBOA

MAIS BEBÉS A NASCER EM LOURES

Grávidas da zona de Lisboa estão a ser reencaminhadas para o Hospital Beatriz Ângelo por falta de especialistas nos centros hospitalares.

Págs. 12 e 13





Cristina Fialho
Chefe de Redação

Numa era onde o conceito de “Amor e uma Cabana” deu lugar à máxima “Sexo e a Cidade”, estaremos nós, à espera de ser surpreendidos por um acaso do destino ou resignamos aos mais ou menos óbvios “arranjinhos” de amigos e conhecidos?

Já nada “é o que é”.

Veja bem, em trabalho, as cunhas e “tachos” chamam-se agora “networking” ou “rede de contactos” para quem rejeita estrangeirismos.

As recomendações vêm de profissionais das opiniões pagas em produtos, os “influencers” que vivem de telefone na mão e legendam com cardinais e palavras inusitadas no fim das frases que esperam que nós gostemos em forma de um coração por baixo da imagem.

Os mais sortudos vivem para isso, chamam-lhe trabalho. Os mais sortudos ainda trabalham para viver e não se deixam afetar pelo número de comentários que têm na sua foto da ida ao Santini, que aqueles gelados são caríssimos mas dão boas imagens e



com sorte a marca ainda oferece uns vouchers para lá voltar.

O que é isso de ser “influenciador”?

Eu não me sinto influenciada por pessoas que tenham poder de compra superior ao meu, ou que tenham uma vida mega glamourosa que eu não posso mimicar.

Eu sou influenciada pelo que me soa a autêntico,

pelo cru, pelo sonolento de segunda de manhã ou pelas olheiras de fim de dia.

Mostrem-me o resto da sala desarrumada para além da lente do telefone que eu vos digo que me relaciono com a vossa dor de quem não tem tempo para nada mas que usa o creme não-sei-quê porque cheira bem. Isso sim.

Apanhem-me na curva com a realidade e depois encantem-me com as maravilhas do product placement.

Oscar Wilde dizia que só as pessoas desinteressantes são bonitas pela manhã. Quer-me parecer que seria um dos grandes do mundo do marketing relacional dos dias de hoje.

Eu fazia like.



Filipe Esménio
Diretor

MEL DE CICUTA

O JOGO DA NOSSA VIDA

É raro falar de bola, mas gosto, muito, e vou ao estádio. Sou dos vermelhos. Gosto mais ainda do antes e do depois, mas tudo faz parte.

As coisas boas da vida ou fazem mal ou são pecado...

A verdade é que, por vezes, o futebol é o espelho do país.

O jogo de poder, de influência, as pequenas e grandes ilicitudes a vontade de ganhar a todo o custo trapaceando o próximo. Muitos nos querem fazer crer que é apenas na bola. Mas é assim, por vezes, na vida.

Queria colocar o foco noutra problema, vamos na quarta jornada e já 3 treinadores da primeira divisão foram corridos.

Os projetos muitas vezes são assim, mal sustentados, mal planeados e corre-se com o elo mais fraco para disfarçar os disparates de quem manda.

Acontece nas empresas, na política, no futebol e até nas famílias, arranjar bodes expiatórios para as mil asneiras de outros ou de todos.

As famosas facas longas das noites eleitorais, os despedimentos ou não renovação de contratos por razões que poucos entendem, as famílias inteiras que trabalham em empresas públicas e por vezes em grandes empresas privadas, a cultura do faz de conta que está tudo bem e de repente alguém paga as favas...

A magia do futebol está na bola e no não sabermos para onde vai e como vai, está no jogo de equipa que permite que brilhem mais alto as estrelas. Nas nossas empresas e nas nossas vidas devia ser assim, a bola a rolar, cada um na sua posição e sabermos que todos juntos somos mais fortes. Eu não desisti e sei que aqueles que estão comigo, embora de clubes diferentes, acreditam na magia do futebol.

Na minha equipa não temos medo de poderosos nem de poderes visíveis ou ocultos, perdemos e ganhamos como os outros e, para nós, não vale tudo, e sabemos que há coisas que não valem nada.

Nesta equipa trabalha-se de facto todos os dias e hoje, volvidos 22 anos do início da prática jornalística neste concelho, em setembro de 1997, sabemos que nunca desistimos do nosso sonho.

Hoje é sempre a hora certa para fazer mais e melhor.

A todos os que a nós recorrem o nosso muito obrigado e acreditem, que com vocês vale a pena continuar.

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

Geral

219 456 514 | geral@ficcoesmedia.pt

Editorial

cristina_fialho@ficcoesmedia.pt

Comercial

noticiasdeloures@ficcoesmedia.pt



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

Ficha Técnica

Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira **Diretor:** Filipe Esménio

Chefe de Redação: Cristina Fialho **Gestão de Marketing e Publicidade:** Patrícia Carretas

Colaborações: ACES, Alexandra Bordalo Gonçalves, Florbela Estêvão, Gonçalo Oliveira, Joana Leitão, João Alexandre,

João Patrocínio, João Pedro Domingues, Ricardo Andrade, Rui Pinheiro, Rui Rego, Vanessa Jesus **Fotografia:** Kiano Lima,

Nuno Luz, Tusca Lima **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@ficcoesmedia.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.

NOVA UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR EM SÃO JOÃO DA TALHA

Foi inaugurada, a 22 de agosto, a nova Unidade de Saúde Familiar (USF) Extramuros, situada em São João da Talha.

A unidade funciona todos os dias úteis, entre as 8 e as 20 horas, em instalações recentemente adaptadas, sendo composta por seis médicos, seis enfermeiros e quatro secretários clínicos. A USF Extramuros está integrada no ACES Loures-Odivelas, que tem cerca de 413 mil utentes inscritos e abrange uma área territorial correspondente às 14 freguesias dos concelhos de Loures e de Odivelas. O ACES Loures-Odivelas tem em funcionamento 18 USF, oito Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) e quatro Unidades de Cuidados na

Comunidade (UCC). Tem também uma Unidade de Saúde Pública (USP) e uma Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados (URAP). Trata-se da 18.ª USF do Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) Loures-Odivelas e vai dar resposta a cerca de 11 mil utentes das localidades de Santa Iria de Azóia, Bobadela e São João da Talha. Bernardino Soares, presidente da Câmara Municipal de Loures, inaugurou a 22 de agosto a nova unidade de saúde. Classificou este momento como “muito importante” e que este equipamento traz um “grande benefício” à população, não deixando,

porém, de relembrar que a reabertura da extensão na Bobadela (encerrada em setembro de 2013) deve ser reequacionada: “Essa questão deve ser debatida. Houve um compromisso da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT) em avaliar esta reabertura”, afirmou. Bernardino Soares reiterou ainda a necessidade de mais USF no concelho, nomeadamente uma com dois polos, em Lousa e Bucelas, e outra no atual polo da Mealhada, em Loures, no sentido de prestar melhores cuidados de saúde aos utentes destas freguesias.



VACINAS E CHIPS PARA OS SEUS CÃES

A Unidade de Serviços de Veterinário Municipal vai estar, entre os dias 16 e 26 de setembro, em vários locais do concelho para proceder à vacinação antirrábica obrigatória e identificação eletrónica do seu animal de companhia.

Nesta campanha, que decorre entre os dias 16 e 26 de setembro, os serviços de veterinário municipal vão percorrer todo o concelho, estando em locais, dias e horas definidos no calendário oficial, para proceder à vacinação antirrábica e identificação eletrónica do seu animal de estimação. Nos restantes dias do ano, esta vacinação poderá ser efetuada com o Médico Veterinário Municipal, na Cooperativa Agrícola de Loures, às terças-feiras, das 10h às 12h, ou no Centro de Recolha Oficial, no Parque Urbano de Santa Iria de Azóia, às quartas e sextas-feiras, das 10h às 12h. O valor da vacinação antirrábica é de cinco euros e a identificação eletrónica custa 13 euros.

Recorde-se que, de acordo com Plano Nacional de Luta e Vigilância da Raiva e outras Zoonoses, todos os cães, com mais de três meses de idade, são obrigados a possuir vacinação contra a Raiva. Consulte o calendário de vacinação na nossa página de Facebook. [f NoticiasDeLoures](#)



TEATRO POLITEAMA



SEVERA
O MUSICAL
de FILIPE LA FÉRIA

Quarta a Sábado às 21h30 e Sábado e Domingo às 17h00
Reservas: 213 405 700 - 964 409 036 - 1820 (24h) M/12

ENTENDA O SEU CÃO

A Câmara Municipal de Loures organiza, no dia 14 de setembro, mais uma sessão da iniciativa Entenda o seu Cão.

Trata-se de uma atividade de formação para tutores de cães adotados e de decorrerá na Rua Pedro Álvares Cabral, no Infantado, entre as 15h e as 16h30. Simultaneamente, realizar-se-ão campanhas de adoção e sensibilização sobre dejetos caninos.

ATIVIDADES

- ▶ Compreender o cão;
- ▶ Necessidades básicas do cão;
- ▶ Linguagem e comunicação canina;
- ▶ A importância de cheirar;
- ▶ Passeio tranquilo;
- ▶ Material de passeio.

Pré-inscrições: cro@cm-loures.pt | Telf: 211 151 195
 Inscrições sujeitas a confirmação (abertas também para detentores de cães em geral).



ANIMALFEST

É no regresso de férias que a Associação CLICK Positivo organiza a 4ª edição do AnimalFest, com o apoio da Câmara Municipal de Loures. Um evento solidário, que promove apenas

educação de animais amável e positiva, em que todo o comércio é direcionado para animais e sobre animais e em que todos os participantes contribuem para apoiar as associações de proteção e resgate presentes.

VAI SER UM DOMINGO RECHEADO DE ATIVIDADES QUE PASSARÃO POR:

- ▶ Palestras sobre Educação, Alimentação, Saúde e muito mais
- ▶ Demonstrações de Busca e Salvamento, Habilidades e Disc Dog e outras
- ▶ Encontros de Raças
- ▶ Insufláveis e Pinturas Faciais para Crianças
- ▶ Jogos Tradicionais
- ▶ Street food



8 SETEMBRO PARQUE DA CIDADE DE LOURES (9h-18h)
(PARQUE ADÃO BARATA)

DEMONSTRAÇÕES

- 10:30 Grupo de Intervenção Cinotécnica - Guarda Nacional Republicana
- 11:30 Dog Dancing & Disc Dog - Xtreme Dogs
- 12:30 Dog Puller - Dog Puller Portugal
- 14:30 Busca e Salvamento - GOC-K9
- 16:15 Obedience - Born to Bark
- 17:30 Conhece o Gameness? Venha experimentar! - Caneteam

PALESTRAS

- Aborrecido ou entretido? - Enriquecimento Ambiental - Associação CLICK Positivo 10:15
- Escolher uma boa ração ou melhorar a que já tem em casa! - Ruff Dog 10:45
- Cães de Ajuda Social: da seleção ao trabalho - Inês Santos Pereira 11:15
- Vantagens de uma dieta natural - Cookas Cookies 12:00
- Cães de Alerta Médico: desmistificação e iniciação - Pata D'Açúcar 15:30
- Como escolher o melhor snack para o seu cão? - Goodies - Natural Pet Food and Snacks 16:30
- Diets e acupuntura: como oferecer uma vida mais saudável aos nossos animais - Vetpunctura 17:15

OUTRAS ATIVIDADES

- 09:00 Maratona do Cão
- 09:15 Festival Kukur Tihar - "Obrigado por seres o meu cão!"
- 09:30 Sessão de abertura oficial
- 11:00 Encontro de Bull Terrier
- 11:45 Encontro de Jack Russel Terrier
- 15:00 Encontro de Border Collie
- 15:15 Dobermann Skill Parade
- 16:00 Encontro de Dobermann
- 17:00 Encontro de Lobo Checoslovaco
- 17:45 Desfile de Raleiros

ASSOCIAÇÕES DE PROTEÇÃO ANIMAL **ANIMAÇÃO INFANTIL**
COMÉRCIO SOLIDÁRIO **CONCURSOS E SORTEIOS**
STREET FOOD **DIVERSÕES CANINAS** **JOGOS TRADICIONAIS**
ENCONTROS DE RAÇAS **E MUITO MAIS!!**

EVENTO SOLIDÁRIO
 com entrada gratuita para toda a família!
 É permitida a entrada de cães com trela conforme legislação em vigor.

Organização:



Associação CLICK Positivo

Apoio:



CMRS LOURES
Câmara Municipal



TrofaSaúde
Hospital
LOURES



A SAÚDE JÁ ACONTECE AQUI. ▣

O TROFA SAÚDE HOSPITAL
JÁ ABRIU



**JUNTO
À H&M
PISO 1**



LoureShopping





Alexandra Bordalo Gonçalves
Advogada



Rui Rego
Advogado

DAS NOTÍCIAS E DO DIREITO

DAS BOAS MANEIRAS E DOS PRINCÍPIOS ÉTICOS

Assiste-se, ultimamente, a uma crítica acérrima e por vezes acéfala a quem não adere cegamente a todas as modernidades.

Ou aqueles, como nós, que padecemos de nostalgia, e que têm memória de outros tempos e outras vivências que se traduzem em manter e honrar tradições e rituais.

Pois bem, nem tudo quanto ficou lá atrás é mau, nem tudo que é o último grito da moda ou da tecnologia é bom!

De tal modo, que vamos assistindo à necessidade e obrigação legal de imposição de regras que noutros tempos resultariam de bom senso, bom berço e bons princípios.

Temos, assim, o surgimento de códigos de ética, códigos de conduta e regulamentos internos.

O que antes era norma e regra para determinadas profissões, cujo núcleo de regras deontológicas se destacava, como advogados e médicos, surge hoje como necessidade de imposição de regras para as organizações.

Enquanto no dealbar do século se tornou necessário gerir organizações espalhadas pelo Mundo e nas quais se pretendia ver cumpridas regras iguais, hoje já se trata de imperativo de gestão, umas vezes legal outras mesmo como ferramenta de administração.

Se temos no nosso ordenamento jurídico a imposição de regulamentos de conduta internos para prevenir situações de assédio no meio laboral, temos igualmente tais regulamentos a regerem uma série de situações.

Nomeadamente, questões tão diversas como apresentação e modos no local de trabalho e em contexto escolar e universitário. Imposição de regras quanto ao vestuário e cabelos, por exemplo.

Regulamentos internos com normas expressas quanto às questões ambientais, obrigação de reciclar, não desperdício... regras para a utilização dos meios da empresa ou organização, telefone, acesso à internet, fotocópias e impressoras... gestos, palavras e comentários considerados como não adequados. Imposição de fronteira quanto a ser-se educado ao aceitar uma oferta ou dever de a recusar, ou entregar à empresa, enfim

uma miríade de regras, sendo a grande parte das mesmas fruto de sensibilidade e bom senso.

Questões há que se traduzem em especificações técnicas ou cadeias hierárquicas em que tais acervos de regras são absolutamente imprescindíveis.

Outras, porque resultam de alterações, de novidades ao modo como até então se funcionava, e que é importante estarem tais alterações organizadas em letra de regra a adotar para o futuro.

Outras, ainda, porque ante tanta modernidade e tecnologia se perdeu o sentido da responsabilidade e da sensatez, sendo necessário impor o óbvio para que assim se cumpra e respeite o limiar de princípios e regras de sociabilização e funcionamento profissional.

De qualquer modo, há que dizer que estes códigos de conduta internos, representam também a identidade de uma organização, a imagem que pretende ter, o modo como quer trabalhar e funcionar internamente e para o exterior.

Sendo parte óbvio, pelo menos para alguns, mas estando escrito e sendo obrigatório ganha a necessidade de ser cumprido e respeitado, e outra parte funciona como aprendizagem específica para aqueles a quem se aplica.

Certo, certo é que constando do código de conduta ou regulamento interno é obrigatório, constituindo violação de dever quando incumprido.

Inerentes ou não, dando forma de regra escrita a princípios éticos sempre se garante, se não o seu respeito por todos, a punição para os relapsos. Saudoso do tempo em que os bons princípios não tinham de constar de uma lista de deveres?

Deixe lá, os tempos modernos trazem expressões como «compliance» para chegar ao mesmo.

E ainda que se trate de questões diversas, certo é que boas maneiras, bom trato e bom senso são um passo para um comportamento ético.

Por isso, quando nos chamam antiquados, respondemos, antiquados não.

Vintage!

FESTIVAL DO MEL

Decorreu, de 30 de agosto a 1 de setembro, no Parque Adão Barata, em Loures, o Festival do Mel e produtos regionais.

Éa segunda edição desta iniciativa, que conta com a feira de mel, material apícola, produtos regionais, hidromel, cerveja de mel, palestras, workshops, degustações, jogos tradicionais, música, animação e o já habitual concurso de mel resultante da prova cega e votações realizadas durante os dois dias.



LOURES APOIA A SELEÇÃO NACIONAL

Loures aderiu à iniciativa Portugal numa Bancada e vai levar 50 fãs da Seleção Nacional de Futebol para assistir ao jogo Portugal - Luxemburgo, no dia 11 de outubro, no Estádio Alvalade XXI.

Para concorrer, faça uma pré-inscrição, enviando um e-mail para dd@cm-loures.pt, indicando no assunto Portugal numa Bancada, com nome, morada, idade, endereço de correio eletrónico, contacto telefónico, o número de fã da página Portugal +.

Caso ainda não esteja inscrito na página do Portugal +, poderá fazê-lo em <https://portugal.fpf.pt/register>.

A participação está limitada a cinquenta fãs e a um e-mail por cada inscrição. O convite partiu da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e das Associações de Futebol de todo o país, são cinquenta fãs da Seleção Nacional, residentes no Município de Loures, que poderão marcar presença no jogo de apuramento para o Euro 2020.

Participe e vá apoiar a Seleção!



LOURES QUER REDE CICLÁVEL PARA LISBOA E ODIVELAS

O município de Loures apresentou uma candidatura conjunta com Lisboa e Odivelas para a criação de uma rede ciclável que une os três concelhos, num investimento total de 587 mil euros.

O plano é construir uma rede para eliminar as barreiras de mobilidade entre os três concelhos. E a sua concretização está dependente da aprovação da candidatura que Loures fez juntamente com Lisboa e Odivelas ao programa Portugal Ciclável 2030. A iniciativa é do Ministério do Ambiente e pretende incentivar a utilização da bicicleta através do apoio às infraestruturas vocacionadas para a circulação pedonal. O investimento total é de 587 mil euros para criar três troços, mas caso a candidatura seja aprovada, todos os projetos terão uma comparticipação de 50 por cento. “O nosso objetivo é poder ligar as nossas ciclovias aos municípios vizinhos. Vemos com bons olhos que os limites municipais não sejam barreiras à mobilidade”, justificou à agência Lusa o vereador com o pelouro das obras

municipais, Tiago Matias. Segundo a autarquia, ainda não existe uma calendarização para a divulgação dos resultados da candidatura. Mas, se a proposta for aceite, as ciclovias terão de estar concluídas até 2021. A candidatura apresentada à tutela está estruturada em três troços principais e que são as seguintes: No caso do troço Lisboa-Sacavém (766 metros) existe um custo estimado de 91 mil euros, representando um custo para o município de Loures de 46 mil euros. O troço Lisboa-Moscavide (300 metros) tem um custo estimado de 24 mil euros e representa um investimento municipal de cerca de 12 mil euros. Relativamente ao troço Odivelas-Loures (três quilómetros) o custo previsto é de cerca de 472 mil euros, cabendo ao município um investimento de cerca de 236 mil euros.



João Pedro Domingues
Professor

AEROPORTO DO MONTIJO.... JÁ

Encontra-se em Consulta Pública o Estudo de Impacte Ambiental do Aeroporto do Montijo até dia 19 de setembro. Há muito que este tema está na ordem do dia, suscitando discussões acaloradas, com um argumentário diversificado e nem sempre objetivo.

É sabido que o Aeroporto Humberto Delgado - Lisboa, o qual tem uma parte significativa no concelho de Loures, está no limite da sua capacidade de utilização. Em 1970, o Aeroporto da Portela registou 2,2 milhões de passageiros, 5,3 milhões em 1990, 14 milhões

em 2010 e 29 milhões no ano transato. E, até junho deste ano, já cresceu mais 6,6%.

O Aeroporto é o mesmo e continua só com uma pista. O aumento atrás referido, só foi possível por sucessivas obras, pela evolução tecnológica e pelo aumento da capacidade e ocupação dos aviões. Mas este sistema está a chegar ao seu limite.

O crescimento do Turismo tem sido constante nas últimas décadas, em especial na última, devido à tendência internacional do Turismo urbano, à estratégia de desenvolvimento turístico e ao reforço da marca Lisboa. Atualmente as limitações da infraestrutura aeroportuária são o grande obstáculo a um maior desenvolvimento do turismo. No presente ano já se registou uma pequeníssima estagnação da ocupação hoteleira (1%), mas que foi compensada pelo aumento da oferta em

alojamento local.

Apesar do aumento da oferta em alojamento e das limitações do Aeroporto tem sido possível retirar mais rentabilidade do Turismo, o que só se pode justificar porque existe uma grande apetência pelo destino Lisboa.

Desta forma, é expectável que aumentando a capacidade aeroportuária, aumente o número de turistas, e, por conseguinte, a economia continue a ter aqui uma importante fonte de receita.

O Aeroporto Humberto Delgado está sobrecarregado, não só porque a operação da TAP inclui uma parte de passageiros que se destinam a Lisboa e outros pontos do País, mas também porque inclui, numa maior percentagem, passageiros que se encontram em trânsito para outros destinos, nomeadamente América e África.

O Aeroporto do Montijo

situa-se a 25 quilómetros de Lisboa, e prevê a construção de uma ligação rodoviária desta infraestrutura à A12, e a beneficiação de uma estrada já existente, que permitirá o acesso ao terminal fluvial do Seixalinho, a partir do qual é possível efetuar a ligação fluvial Montijo para Lisboa.

Como referi o Aeroporto Humberto Delgado está perto do seu limite. No ano de abertura do Aeroporto do Montijo, prevê-se que apresente uma capacidade para 46 mil movimentos de aeronaves por ano o que corresponderá a cerca de 7,8 milhões de passageiros. A solução do Campo de Tiro de Alcochete, defendida por muitos, não se apresenta como viável, em especial por não cumprir o requisito da urgência. Conforme é referido no Resumo não Técnico do Estudo de Impacte Ambiental, só o processo de preparação e implementação dessa solu-

ção, demoraria mais de 10 anos. Estima-se que a aplicar-se esta solução, só no setor do Turismo, a perda de receitas atingiria perto de 7,9 mil milhões de euros.

A expansão da capacidade aeroportuária de Lisboa para o Montijo é fundamental. O adiamento de 1 ano na entrada em funcionamento do Montijo, terá um impacto de cerca de 600 milhões de euros só no setor do Turismo.

Conforme se afirma no documento atrás referido: “A construção de um aeroporto civil na Base Aérea do Montijo, afirma-se como a única solução atualmente viável para a expansão da capacidade aeroportuária de Lisboa, por ser a única capaz de responder aos requisitos de urgência, capacidade, comportabilidade e acessibilidade, no contexto atual”.

Assim, e na minha modesta opinião, MONTIJO, JÁ.

CÂMARA APOIA REGRESSO ÀS AULAS

O regresso às aulas acontece já este mês e a Câmara de Loures apoia as famílias do concelho no início de mais um ano letivo contribuindo com material escolar para as crianças dos jardins de infância, IPSS e do 1.º ciclo da rede pública do concelho.

Para os alunos do 1.º ciclo a Câmara proporciona conjuntos com: Uma mochila; um estojo; um lápis de carvão; um afia; duas esferográficas (uma azul e outra preta); uma cola de stick; um dossiê A4; uma caixa de lápis de cor de 12 unidades; uma capa de plástico A4 com elástico; uma borracha branca; um compasso (alunos do 3.º e 4.º anos); um conjunto de 12 cores de plasticina (alunos do 1.º e 2.º anos); um transferidor (alunos do 3.º e 4.º anos).

Para as crianças dos jardins de infância e das IPSS material para expressão artística: Uma mochila; uma caixa de 12 unidades de lápis de cera;

uma caixa de lápis de cor de 12 unidades; uma capa A4 de plástico com elástico; uma tesoura (com bicos redondos); um bloco A4 de folhas de papel cavalinho lisas; um conjunto de seis cores de plasticina.

As despesas na época do regresso às aulas pesam um pouco mais no orçamento das famílias, não só em materiais, mas também em livros, transportes, roupas e alimentação fora de casa. Resta saber se a Câmara Municipal de Loures proporcionará outros apoios como salas de aula com condições, refeitórios com qualidade e segurança nas imediações das escolas.



CARROS EM CHAMAS EM STO ANTº DOS CAVALEIROS

Na madrugada de 27 de agosto, cinco carros arderam junto às torres da Bela Vista, em Santo António dos Cavaleiros. O alerta foi dado por volta das 3h30 da

manhã. Três das 5 viaturas foram totalmente consumidas pelas chamas, as outras duas ficaram parcialmente destruídas. A origem do incêndio é ainda desco-

nhecida. No local estiveram 7 operacionais dos Bombeiros Voluntários de Loures, apoiados por 2 viaturas e a PSP. A PJ está a investigar as causas do incêndio.



Tribunal Judicial da Comarca de Leiria
Juízo de Competência Genérica de Peniche
Palácio da Justiça - Av. Paulo VI
2520-207 Peniche

Telef: 262790080 - Fax: 262790099 - Mail: peniche.judicial@tribunais.org.pt

ANÚNCIO

Processo: 40/18.3T8PNI
Interdição / Inabilitação
Requerente: Maria Helena Silva de Mendonça
Acompanhado: Jesuína Rosa da Silva Benevenuto Mendonça

Referência: 91777603
Data: 27-08-2019

Faz-se saber, que nos autos de Acompanhamento do Maior, acima identificados, por sentença já transitada em julgado, foram decretadas as medidas de acompanhamento de Jesuína Rosa da Silva Benevenuto Mendonça, com residência em domicílio: Lar Residencial de São Sebastião de Guerreiros, Rua de S. João de Brito Nº24, 2670-518 Loures – S. Sebastião de Guerreiros, que são as seguintes:

- atribuir à necessidade de acompanhamento da maior Jesuína Rosa da Silva Benevenuto Mendonça;
- nomear para acompanhante de Jesuína Rosa da Silva Benevenuto Mendonça a sua filha, Maria Helena Silva de Mendonça, que deverá privilegiar o bem-estar e a recuperação da acompanhada, com a diligência requerida a um “bom pai de família”, na concreta situação considerada e manter um contacto permanente com aquela, devendo visitá-la, no mínimo, com uma periodicidade quinzenal;
- atribuir à acompanhante Maria Helena Silva de Mendonça, poderes de representação geral da beneficiária, bem como poderes de representação especial, concretamente os de, em substituição da beneficiária, realizar os actos necessários à gestão imediata dos bens da beneficiária, proceder à abertura de contas bancárias em nome da beneficiária, receber pensões da beneficiária, por forma a poder custear as despesas diárias da beneficiária e exclusivamente para este fim;
- declarar que a medida de acompanhamento se tornou conveniente desde 01 de Dezembro de 2017 (artigo 900º nº 1 do CPC);
- declarar que não existe testamento vital e procuração para cuidados de saúde relativamente à beneficiária (artigo 900º nº 3 do CPC);
- designar, como acompanhante substituto, Bernardo Mendonça de Rodrigues, neto da beneficiária (artigo 900º nº 2 do CPC);
- nomear, para integrar o Conselho de Família, Bernardo Mendonça de Rodrigues e Marta Mendonça de Rodrigues, ambos netos da beneficiária (artigo 900º nº 2, parte final do CPC);
- consignar que, para os efeitos do disposto no artigo 2189º, alínea b) do CC, a beneficiária é incapaz de testar;
- consignar que, para os efeitos do disposto no artigo 1601º, alínea b) do CC, apresente decisão de declaração de situação de acompanhamento, constitui impedimento dirimente absoluto;
- consignar que, para os efeitos do disposto no artigo 2º, alínea b) da Lei nº 7/2001 de 11 de Maio, a situação de acompanhamento de maior, ora declarada, impede a atribuição de direitos ou benefícios, em vida ou por morte, fundados na união de facto;
- consignar que, para os efeitos do disposto no artigo 6º nº 2 da Lei nº 32/2006 de 26 de Julho, a situação de acompanhamento de maior, ora declarada, veda o recurso a técnicas de procriação medicamente assistida;
- consignar que, para os efeitos do artigo 4º nº 1 do DL nº 272/2001 de 13 de Outubro, a acompanhada não pode aceitar ou rejeitar liberalidades, a seu favor;
- consignar que a situação de acompanhamento ora declarada, não faculta o exercício directo de direitos pessoais, nos termos do artigo 5º nº 3 da LSM;
- consignar que, para os efeitos do artigo 13º da LSM, ocorre restrição de direitos pessoais, com a presente declaração da situação de acompanhamento, pelo que a acompanhante tem legitimidade para requerer as providências previstas no referido diploma legal;
- estabelecer o prazo de cinco anos para a revisão oficiosa da medida de acompanhamento (artigo 155º do CC);

O Juiz de Direito: Dr. Vítor Pardal
O Oficial de Justiça: Ana Paula Soares

MANTENHA A NOSSA
ENERGIA SEMPRE LIGADA

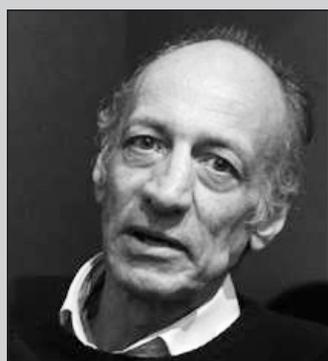


ALERTE PARA A INTERFERÊNCIA DE VEGETAÇÃO NAS LINHAS ELÉTRICAS

Utilize a app da EDP Distribuição para reportar uma situação de proximidade de vegetação a uma linha elétrica, apoiando a intervenção das nossas equipas e o contacto com os proprietários.

Visite-nos em edpdistribuicao.pt ou descarregue a nossa app.





Gonçalo Oliveira
Ator

P'LA CANETA AFORA DEPOIS DE UM AGOSTO TÉPIDO

De depois de um Agosto tépido, retirando claro as matérias perigosas em greve e os banhos de mar que não houve por não haver temperaturas apetecíveis e de um Pardal porta-voz candidato a deputado que tanto se passeia de Maseratti como de trotinete eléctrica, preparemo-nos pois para a corrida às promessas e para a coscuvilhice politiquieira a que infelizmente já nos foram habituando as campanhas eleitorais. As eleições legislativas aproximam-se a passos largos. Isto tudo, que é muito para um mês de férias, passou-se, claro, neste nosso jardim à beira-mar plantado. Até porque, pergunto eu: alguém sabe do Berardo? E do Ricardo Salgado? E até do Sócrates, alguém sabe? Ah! Pois! A justiça também está de férias, esqueci-me, desculpem! E é preciso não esquecer que, infelizmente, uns incêndios, uma greve, um Pardal de Maseratti e até umas casas de banho nas escolas, sempre dá para desviar as atenções.

Mas o mundo não parou de girar! Houve reuniões do G7 (para os incautos: G7=7 países mais ricos do mundo), incêndios mais que muitos a roubarem o oxigénio (e não só!) que a Humanidade Inteira respira com os pulmões da Floresta Amazónica a definharem e Todos Nós a deixarmos impávidos e serenos, glaciares a desaparecerem, o Trump a twittar que o clima está maravilhoso e o parlamento inglês encerrado para obras até Outubro com assinatura por baixo de Sua Alteza Real a Rainha de Inglaterra.

Eu, pela minha parte, aproveitei alguns dias, para visitar os Museus do Traje e do Teatro e da Dança e passear pelo Parque do Monteiro-Mor, ir ao cinema S. Jorge assistir a um estrondoso espectáculo de Teatro e a uma não menos estrondosa interpretação de Flávio Gil, num monólogo escrito e encenado por Fernando Heitor, "Mário, a História de um Bailarino no Estado Novo". Um espectáculo a não perder! E ainda tive tempo de ir ver o último filme de Tarantino, "Era uma vez... Hollywood", com pelo menos duas superiores interpretações de Brad Pitt e Leonardo DiCaprio.

E enquanto as televisões se guerreiam pelos níveis de audiência, os shares, os Gouchas, as Cristinas, as Júlias e os Mendes, o mundo entretém-se a ver a Amazônia a arder e a ouvir os dislates de Bolsonaro e Trump.

Continuação de boas férias!

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

TORRE MAIS PERTO DE IR ABAIXO

Onze famílias do Bairro da Torre vão ser realojadas no âmbito de um protocolo assinado entre a autarquia e o Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana (IHRU), que foi anunciado dia 5 de agosto.

Dos 71 agregados identificados a habitar no Bairro da Torre no final de 2016, 37 foram já realojados.

O Bairro da Torre, situado na vila de Camarate, em terrenos contíguos ao Aeroporto Militar de Figo Maduro e ao Aeroporto de Lisboa, é constituído por habitações abarracadas, onde residem ainda 34 famílias.

"O protocolo que assinamos tem em vista garantir uma solução habitacional a 11 agregados familiares, realojando-os em habitações disponibilizadas pelo IHRU, que se encontram devolutas e em condições" de habitabilidade, disse à agência Lusa o adjunto do presidente da Câmara Municipal de Loures para a área social, Nuno Abreu.

O responsável municipal explicou que, para concretizar o realojamento das famílias, ainda sem uma data definida, serão

utilizadas habitações sociais," distribuídas por diversos bairros sociais na Área Metropolitana de Lisboa" e que estão sob a posse do IHRU.

Relativamente ao realojamento das restantes famílias, Nuno Abreu referiu que terão de ser encontradas outras alternativas, ressalvando que o objetivo é erradicar o Bairro da Torre.

"É urgente erradicar o Bairro da Torre e garantir uma habitação digna para todas aquelas famílias, sendo para isso fundamental a participação da administração central, pois os recursos municipais, por si só, não são suficientes para resolver toda esta situação", apontou.

No entanto, Nuno Abreu ressaltou que as casas abarracadas do bairro "têm vindo a diminuir ao longo do tempo, através de progressivos realojamentos, em casas de

bairros camarários, sempre acompanhados pelas demolições das construções devolutas e limpeza do terreno".

"Dos 71 agregados identificados no final de 2016, 37 foram já realojados, naquele que tem sido o grande esforço municipal para a resolução daquele núcleo de habitações precárias", sublinhou.

No âmbito deste protocolo, a Câmara Municipal de Loures ficará responsável por realizar os atendimentos sociais das famílias, de as informar da solução habitacional e dos documentos necessários, bem como de articular com o IHRU o seu encaminhamento para a respetiva habitação.

Fonte: Lusa

A LUZ FOI CORTADA EM OUTUBRO DE 2016 E NUNCA FOI RESTABELECIDA

Na altura, fonte da EDP - Energias de Portugal explicou que a empresa de distribuição e comercialização de eletricidade "desfez algumas ligações elétricas ilegais em habitações ilegais", uma vez que "podiam colocar em causa a segurança das pessoas e bens".



Foto: Rádio TSF

Happy Kids FEST

○ FESTIVAL ONDE OS SEUS FILHOS ○ QUEREM LEVAR

SESSÃO 1

MANHÃ – 10H/12H30 | PARA TODOS - BABY FRIENDLY

SURMA ● Banda Sinfónica da PSP ● Truz Truz – Dança Performativa
Hora do Conto ● Atividades Lúdicas e didáticas ● Muitas surpresas



SURMA



NOISERV



B FACHADA

SESSÃO 2

TARDE – 15H/19H | PARA TODOS

NOISERV ● B FACHADA ● Truz Truz – Dança Performativa ● Teatro
Hora do Conto ● Atividades Lúdicas e didáticas ● Muitas surpresas

BILHETES JÁ À VENDA
EM WWW.TICKETLINE.PT



BILHETES JÁ À VENDA
EM WWW.TICKETLINE.PT

PAVILHÃO CARLOS LOPES



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

MAIS DO QUE FALAR... FAZER!!

Agosto passou a correr. Milhares de lourenses aproveitaram o seu normal período de férias de verão. A política nacional foi este ano marcada pela chamada "greve dos combustíveis", esse autêntico folhetim que acabou por confrontar os portugueses e os lourenses com a necessidade de ajustarem as suas vidas às limitações provocadas pelos constrangimentos de abastecimento.

Setembro chega e com ele um período intenso de campanha eleitoral para as Eleições Legislativas em que se espera que mais do que factos políticos, os partidos consigam ou queiram transmitir aos eleitores não apenas os programas eleitorais e as suas ideias para o país mas igualmente quem apresentam para decidir os destinos do nosso país e do nosso Concelho de Loures.

E é esta última questão que julgo essencial abordar nestas linhas... a forma como o conhecimento que os eleitos têm de quem poderão ser os seus representantes deve assumir um papel fundamental nas escolhas que farão.

Será que os candidatos estarão disponíveis para se apresentar de forma transparente e próxima aos seus potenciais eleitos? Será que os portugueses quererão saber realmente quem são os candidatos e o que pensam? Será que teremos uma campanha marcada apenas por manobras de comunicação à escala nacional ou teremos formas de contacto com a população que permitam aos eleitores encarar estas eleições como um verdadeiro ato de decisão marcadamente local?

Há vários anos, analisei o futuro das campanhas eleitorais e vaticinei que iriam e teriam que mudar sob pena de que se não o fizessem poderiam tornar as mesmas em algo vazio que contribuisse não para uma melhoria do sistema político mas para uma crise do mesmo.

Por isso aguardo com expectativa para ver que sinal pretendem os partidos e os seus candidatos enviar àqueles que têm a responsabilidade de votar em consciência e escolher avalizada e conscientemente quem pretendem que sejam os seus representantes.

Por isso espero com atenção redobrada para constatar se os partidos terão a capacidade de sair dos modelos habitualmente utilizados em Portugal para o efeito ou se darão um sinal claro e inequívoco de que farão a sua parte para aproximar eleitos de eleitores.

E sim, farei, enquanto candidato do PSD às Eleições Legislativas de 2019 o que puder para ser parte de uma relação cada vez mais próxima entre votantes e candidatos e não apenas mais uma peça numa engrenagem que se mostra cada vez mais desadequada das reais reivindicações generalizadas.

Porquê? Porque é agora o momento de fazer mais do que só falar!!

MAIS BEBÉS A NASCER

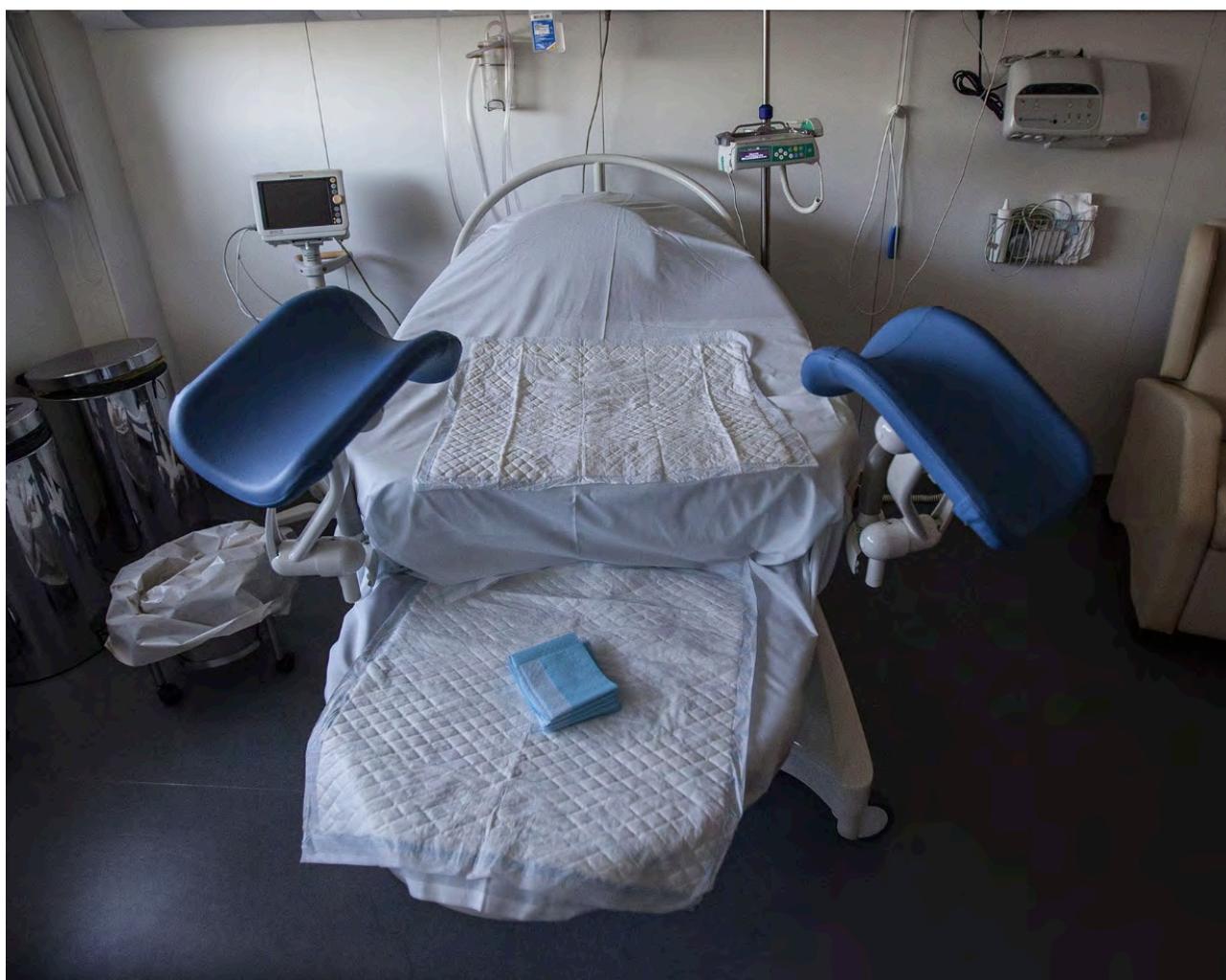
Grávidas da zona de Lisboa estão a ser reencaminhadas para Loures por falta de especialistas nos centros hospitalares. A Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo sublinha a importância da articulação entre as diversas instituições.

O Sindicato Independente dos Médicos (SIM) garante ao Correio da Manhã (CM), "que muitas grávidas recebidas em vários hospitais da grande Lisboa (Santa Maria, São Francisco

Xavier, Maternidade Alfredo da Costa, Amadora-Sintra e Cascais) estão a ser encaminhadas para o Hospital Beatriz ngelo, em Loures, por falta de médicos especialistas nos respetivos centros hospita-

lares."

A informação foi confirmada ao CM por uma fonte oficial do hospital de Loures, que admite que os encaminhamentos "são recorrentes".



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



ER EM LOURES

O problema está na falta de médicos especialistas durante os meses de verão, como denunciou o jornal Público ainda em junho¹. A falta de obstetras, pediatras e anestesiológicos na grande Lisboa está a fazer com que os serviços sejam assegurados com menos do que os três especialistas necessários – o que já levou alguns médicos do Serviço Nacional de Saúde a pedirem escusa de responsabilidade por falhas, alegando que não estão asseguradas as condições mínimas de segurança.

A Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT) não confirma nem desmente que as grávidas estejam a ser encaminhadas para o hospital Beatriz ngelo: “As maternidades de Lisboa estão a

receber grávidas. Caso haja necessidade de encaminhar utentes, as equipas articulam com o CODU/INEM, no sentido de identificar a unidade que naquele momento tem melhor capacidade de resposta”, limitou-se a afirmar a ARSLVT em respostas enviadas ao Correio da Manhã.

As quatro maternidades da região de Lisboa efetuaram este mês uma média diária de 29 partos, menos quatro face ao período homólogo do ano passado, e realizaram uma média de 213 urgências por dia (menos 11), revelam dados oficiais.

Segundo a ARSLVT, foi registada a mesma tendência nas duas maternidades públicas mais próximas da capital, nomeadamente a do Hospital Beatriz ngelo, em Loures, e do Hospital Dr.

José de Almeida, em Cascais, onde, até 25 de Agosto, o número de partos foi de 367, menos oito partos do que os verificados no mesmo período de 2018.

“A indispensável articulação entre instituições, bem como a disponibilidade manifestada pelos profissionais de saúde envolvidos possibilitaram, uma vez mais, que o funcionamento das urgências tivesse decorrido conforme o expectável”, afirma o presidente da ARSLVT, Luís Pisco, no comunicado.

Luís Pisco sublinha que a “estreita colaboração entre a ARSLVT, as direções hospitalares e o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) mantém-se, estimando-se que também em setembro o atendimento decorra de forma tranquila”.

¹ Maternidade Alfredo da Costa, Hospital de Santa Maria, São Francisco Xavier e Amadora-Sintra vão ter de fechar urgências de obstetria. Ministério da Saúde tenta minorar problema e propõe encerramentos rotativos durante mais de dois meses.

In Jornal Público 20 junho de 2019



Rui Pinheiro
Sociólogo

FORA DO CARREIRO

EU PAGO IMPOSTOS !

“Eu pago impostos” parece estar a transformar-se numa expressão em crescente utilização e numa espécie de fórmula mágica de reivindicação de todos os direitos e alienação de todas as responsabilidades. Que se saiba, não há ainda qualquer estudo desenvolvido a este respeito, mas o conhecimento empírico, compulsado a partir das redes sociais, da audição directa do uso da expressão e por intermédio de episódios contados que terminam ou começam com esta formulação, permitem o atrevimento de lhe definir um primeiro perfil.

Nas sociedades de consumo tende-se a adoptar comportamentos, narrativas e abordagens do mundo, tuteladas pela simplificação das ideias e dos conceitos. O marketing, a publicidade e a nova comunicação têm mostrado à sociedade a sua capacidade de “vender” concepções, fazer aceitar mistificações e simplificar para um mesmo plano ético e moral a escolha de um sabonete ou de um Presidente da República.

Em regra, este tipo particular de conceitos, expandem-se em efeito “mancha de óleo” e têm origem nos estratos sociais com maior capacidade de influenciar a sociedade e fundam-se numa visão ideológica da sociedade de que esses círculos sociais são portadores e representantes. Difundem-se pelo exemplo do vizinho, do chefe ou do patrão, pela repetição mediática, mas também por conveniência e mercê de uma baixíssima formação integral dos indivíduos e forte ausência de espírito crítico. Em suma, num quadro em que a maioria dos indivíduos agem como se estivessem a defender os seus interesses quando estão a fazer exactamente o contrário. O egoísmo e o individualismo (traços característicos nas classes sociais dominantes) são pais adoptivos da atitude que a

expressão “eu pago impostos” significa.

- ▶ “Eu não tenho que apanhar os cocós do meu cão da via pública, porque pago impostos”.
- ▶ “Eu ponho o lixo onde quiser, porque pago impostos”.
- ▶ “Eu reclamo o que me apetece, justa ou injustamente, porque pago impostos”.
- ▶ “Eu estaciono a viatura onde me der jeito, porque pago impostos”. Etc...

Na pequena colecção de usos acima (porque é cada vez mais vasta), bem se destacam a presença invariável do “eu” e do “pago impostos”. No primeiro caso, o “eu” enquanto afirmação da relevância e da centralidade e importância do próprio face a todos os demais, ao colectivo, à comunidade. Com a reivindicação de “pago impostos” releva-se o princípio ideológico de que talvez não devessem ser pagos, talvez seja uma concessão especial que se está a fazer... E já agora – como bom consumidor – o mais certo é, já que se paga, que se nos dê “tudo a que temos direito”, quiçá, um lugar de estacionamento à porta, em cima do passeio, um cantoneiro para ir buscar o lixo a casa na hora marcada, uma babá para tratar dos cocós do cão em casa e na rua e um presidente da junta e da câmara para ouvirem em directo e resolverem todas as insatisfações com o governo, as frustrações com o chefe e/ou o patrão e aguentarem com as reclamações pela derrota do clube da preferência.

Quem assim age, quem acolhe e propaga a expressão não percebeu ainda que os que a originalmente a promovem têm recursos para pagar todos os serviços a que querem ou precisam aceder. Os que não dispõem de tais recursos precisam da vida comunitária, partilhada, solidária e dos serviços públicos que podem pagar, para a sua qualidade de vida.

SACAVÉM CELEBRA TRADIÇÃO

Foram 11 dias de festa, com uma vasta programação, que teve em vista aliar a componente religiosa com a diversão. Sacavém voltou a celebrar, como já é tradição, as Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde.



Fotos: José Brígida

Entre os dias 23 de agosto e 2 de setembro, Sacavém esteve em festa para celebrar os 420 anos do aparecimento da imagem da Nossa Senhora da Saúde. Música, barraquinhas com artesanato e comida não faltaram mas o ponto alto, como de costume, foi o do primeiro domingo de setembro com a Missa e a Procissão Solenes.

“É uma tradição com 420 anos. E é a identidade da nossa terra! Chegou até ao nosso tempo porque os nossos antepassados tudo fizeram para a manter. Se agora a responsabilidade de a organizar está nas nossas mãos, temos de fazer o mesmo e criar condições para as próximas gerações poderem manter viva a memória de um acontecimento único!”, começou por dizer o Presidente da Comissão de Festas, Paulo Portela.

DIFERENÇAS FACE AOS ANOS ANTERIORES

O foco foi manter os festejos fulcrais, mas este ano também houve a necessidade de recuperar uma tradição já antiga que, entretanto, se foi perdendo, a Arruada pelas ruas da Cidade. “Era algo bastante característico da nossa festa e este ano conseguimos voltar a realizar algo semelhante. E pelas reações que obtivemos, julgamos que correu bem e que será algo a repetir no futuro”, afirmou Paulo Portela.

O Presidente da Comissão das Festas acrescentou, ainda, que se manteve o “coração da festa”, ou seja, “A Missa e Procissão Solenes dado aquilo que representam”. Sendo as redes sociais cada vez mais um meio de chegar às pessoas, houve também uma forte aposta na página de Facebook da Comissão de Festas.

MAS CONHECE REALMENTE A TRADIÇÃO DAS FESTAS EM HONRA DA NOSSA SENHORA DA SAÚDE?

A tradição existe já há vários séculos. “Na Idade Média existia aqui uma ermida, cujo padroeiro era Santo André. Porquê Santo André, padroeiro dos pescadores? Ninguém sabe ao certo...talvez pela proximidade dos rios Trancão e Tejo. E, nessa época, as Igrejas eram mais do que apenas locais de oração... Neste caso, chegou a ser um albergue para peregrinos do Caminho de Santiago!”, começou por contar o Prior de Sacavém e Reitor do Santuário de Nossa Senhora da Saúde de Sacavém, Padre Paulo Kolithanathumalayil. “Em 1599, a peste negra que abalou Lisboa chegou a Sacavém e foram muitas as mortes, tantas que foi necessário enterrar os mortos no adro da ermida. Ao abrir a primeira cova foi logo encontrada a imagem de Nossa

horizonte
fm 92.8

www.horizontefm.pt | Emissão Online



COM 420 ANOS

Senhora, a mesma que hoje se encontra no Altar-mor do Santuário, em Sacavém. A fé do povo levou-o a fazer logo uma procissão, no primeiro domingo de setembro, e a sua devoção fez a peste acabar”, acrescentou.

Para o Padre Paulo Kolithanathumalayil, o Santuário acaba por ser a “coroa de Sacavém”. Todos os dias pessoas da freguesia ou fora dela visitam a Nossa Senhora da Saúde “sempre com confiança na poderosa intercessão da Mãe Santíssima”. Segundo o Padre, “muitos testemunham que nenhum pedido feito neste Santuário deixou de ser atendido”.

UMA FESTA COM MUITA ANIMAÇÃO

A festa contou ainda com vários artistas em palco, nomeadamente a ‘Banda Fora de Série’, ‘Grupo Chão Da Ribeira’, ‘Trio New Portugal Band’, ‘Duo Nuno e Marina’ e ‘Sérgio Rossi’. Inclusive o intérprete de ‘És Perigosa’ recorreu às redes sociais para agradecer a forma como foi recebido. “Terminámos agosto desta forma se tenho palavras para vos exprimir a minha gratidão, impossível. Que grande concerto que me ajudaram a fazer OBRIGADO”, lê-se na legenda de uma fotografia da atuação partilhada na sua conta oficial do Instagram.



“
*treino
por nós*
”

PORQUE TREINAS?

CONDIÇÕES PROMOCIONAIS EM
FITNESSHUT.PT

USE A
CÂMARA
DO SEU
SMARTPHONE!



FITNESS HUT

move . now .

A SEGURANÇA DAS CRIANÇAS EM MEIO ESCOLAR:

RESPOSTA PLURAL E MULTIDISCIPLINAR

Bruno Carvalho Pereira

Chefe da Área Operacional da Divisão da PSP de Loures e Odivelas

Finda mais uma época de veraneio, é tempo de voltar à escola, e com ela, à semelhança de anos transatos, vem um risco e preocupação acrescidos para a Polícia de Segurança Pública no domínio da segurança escolar e, em concreto, de todas as nossas crianças.

O PROGRAMA ESCOLA SEGURA, já implementado e consolidado há muitos anos, constitui uma das plataformas de intervenção que mais regozijo traz à PSP no sentido de ter conseguido intervir numa área tão prioritária e sagrada como é o bem-estar e segurança da comunidade infantil.

Ao longo de anos tem sido feito um esforço hercúleo neste quadro de intervenção, dedicando esforços multi focalizados, concertados através de fortes sinergias com atores locais, tendo em vista o reforço objetivo e subjetivo da segurança no interior e exterior dos recintos escolares.

Uma intervenção multimodal consolidada entre a PSP e os demais parceiros locais, mormente, e em primeira linha, com todos os intervenientes/interlocutores escolares - professores, auxiliares, seguranças -, em direta e profícua sintonia com os pais, é essencial para alcançar ganhos de eficiência e êxito não só no domínio da segurança, da sinalização de comportamentos desviantes como, outrossim, no quadro do insucesso escolar, algo muito comum em infantes oriundos de franjas da população mais deficitárias ou gentrificadas.

A Polícia dedica e envida, de forma permanente e sincrética, esforços múltiplos no quadro da vigilância, da prevenção e, sobretudo, da proatividade de forma a encurtar tempos de resposta e intervenção em quadros de risco. Em paralelo, tem sido desencadeado um forte investimento na componente pedagógica, direcionada especialmente para as crianças/adolescentes, com o desenvolvimento de milhares de ações anuais que privilegiam temas atuais com um potencial e efeitos especialmente fracturantes no bem-estar e desenvolvimento pessoal destas, sendo exemplos disso:

- ▶ A violência no namoro;
- ▶ Os efeitos perigosos da INTERNET e da vivência virtual/digital;
- ▶ Do bullying e cyberbullying;
- ▶ Consumo de estupefacientes, álcool ou outras substâncias aditivas;
- ▶ Da segurança rodoviária e medidas de autoproteção;
- ▶ Delinquência juvenil e incivildades.

Os resultados alcançados têm sido inegavelmente positivos, sendo exemplo paradigmático disso mesmo o recente projeto "EU FAÇO COMO DIZ O FALCO" dirigida para franjas escolares mais embrionárias, e portanto mais permeáveis à acomodação dos conselhos da Polícia.

Sem prejuízo da simbiose relacional que tem que existir entre a ESCOLA SEGURA e os Professores, cada um com um papel bem delimitado no quadro da antecipação e sinalização do risco e consequente resposta urgente, é importante que, numa primeira linha, a resposta seja dada dentro da comunidade escolar obviando-se a percepções de uma policialização extrema e/ou mal compreendida pela comunidade em geral, e pelas próprias crianças que queremos proteger.

Acima de tudo o ensejo da PSP passa, entre outras, por:

- ▶ Promover e sedimentar uma cultura de segurança no contexto escolar;
- ▶ Fomentar o civismo e a cidadania de forma a que a escola seja observada como verdadeiros espaços de integração e desenvolvimento pessoal;
- ▶ Determinar, prevenir e erradicar a ocorrência de crimes e incivildades;
- ▶ Deteção de cifras negras;
- ▶ Recolha de informações e auscultação preventiva de tendências no quadro da violência e vitimação escolar, propondo soluções programáticas e/ou conjunturais.

Recordar que investir na educação e proteção das nossas crianças é olhar para o futuro, acreditando que enquanto adultos, farão do mundo um mundo melhor.



ADEGA REGIONAL DE CAMARATE



João Patrocínio
Jurista

É bem no centro da Vila de Camarate e através de uma entrada discreta - quase do tamanho da porta e contígua a um edifício assemelhado às muitas Quintas que naquela localidade outrora existiram - que entramos numa das referências obrigatórias da Gastronomia do concelho de Loures.

De decoração típica e pontuada com muitos motivos da cultura fadista e tauromáquica, apresenta num dos topos da sala principal uma enigmática pintura mural "inacabada", com um rasto de atrelagem numa estrada densamente

arborizada, e que nos pode ajudar a perceber as raízes daquele espaço. Ora, de acordo com alguns relatos, ali terá funcionado noutros tempos uma "garagem" de charretes, usadas pelos inúmeros caixeiros viajantes que então paravam em Camarate.

Quando há quase meio século a família Mota tomou em mãos o estabelecimento, - já uma casa de pasto - ali terá encontrado a referida obra e decidiu mantê-la no mesmo estado. Quem sabe aquela pintura não pretenda recordar a última atrelagem que por ali passou?! Hoje, as irmãs Mota pintam com outras tintas a singularidade do espaço, conferindo-lhe características únicas na carta e no serviço para além da simpatia inigualável.

De facto, é impossível não sermos surpreendidos pela originalidade da apresentação e qualidade dos pratos confeccionados que, respeitando a autenticidade da cozinha portuguesa, regala os clientes com toques de cozinha de autor sem pretensiosismos, a cargo da Chef Ana Mota e marido.

Na sala, a simpática e atenciosa Carla Mota sugere uma tábuca de queijos e enchidos do

Norte Alentejano e pão e azeitonas que, de entrada, casaram na perfeição com o vinho da casa.

A satisfação foi subindo e depois de uns saborosos ovos mexidos com farinheira, chegou um camarão com morcela acompanhado de ananás e laranja, que merece ser provado. Ora, elevada assim a fogueira, não tive dúvidas em eleger dos pratos do dia, o "novilhinho na grelha" que mereceu um generoso vinho alentejano "Rapariga da Quinta".

Sensacional experiência, que mistura os sabores genuínos de uma suculenta carne bem grelhada, apresentada com um molho de manteiga de alho e salsa, acompanhada de milho frito e uma original espetada de batata assada.

Na hora da sobremesa, e perante a minha indecisão, fui aconselhado a provar um bocadinho de todas. Apenas vos digo que é um verdadeiro Festival de cores e sabores imperdível.

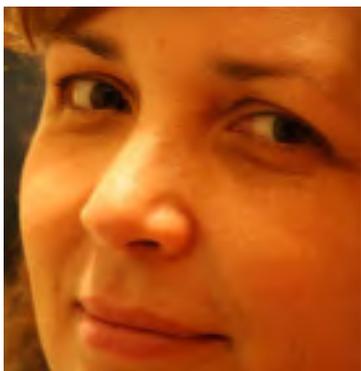
É impossível não sair satisfeito da Adega Regional, onde o tradicional é apresentado com um simples e descomplicado requinte que torna a sua comida tão única.



**12H ÀS 16H • SEXTA TAMBÉM 19.30H/22H
ENCERRA AO DOMINGO**

**LARGO ENGº ARMANDO BANDEIRA VAZ Nº 11 - R/C
2680- 103 CAMARATE**

☎ 21 9 472 378



PAISAGENS E PATRIMÓNIOS

QUINTA DA FRANCELHA

UMA QUINTA DE RECREIO DOS SÉCULOS XVII-XVIII E XIX

Florbela Estêvão
Arqueóloga e museóloga

Esta breve crónica tem como propósito apresentar mais um conjunto patrimonial do nosso concelho, o notável exemplar de arquitetura civil conhecido como Quinta Da Francelha. Este conjunto residencial classificado como imóvel de interesse público na década de oitenta do século passado (Decreto n.º 31/83, DR, I Série, n.º 106, de 9-05-1983), está localizado na União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho, mesmo junto a uma das pistas do aeroporto da Portela. É mais uma das muitas quintas de recreio que nas proximidades de Lisboa permitiam não só à nobreza, como a comerciantes ricos, espaços de “fuga” da cidade e/ou da corte, verdadeiros oásis para os seus proprietários e convidados. Como já referi em crónicas anteriores, estas quintas de recreio além de serem propriedades destinadas à exploração agrícola, eram espaços privilegiados de lazer e gosto, com residências sumptuosas onde os jardins eram indispensáveis e parte integrante do conjunto nobre edificado.

A Casa em questão, residência principal da quinta, é composta por dois corpos distintos, apresenta uma planta em “L”, e organiza-se em dois pisos e sótão, com uma cobertura de quatro águas. A entrada de aparato faz-se pela fachada, a Este, situada ao centro do pátio-de-honra. Sabe-se que o núcleo primitivo da casa senhorial terá sido edificado ainda no século XVII. Na segunda metade do século seguinte o seu proprietário, Félix Martins da Costa, promoveu o alargamento do edifício com a integração de um novo corpo, no qual incluiu a capela, tendo dotado o piso nobre de um conjunto de salas de aparato, das quais destaca a “Sala dos Pássaros” e a “Sala Dourada”. A fachada principal do palacete apresenta um estilo neoclássico - com semelhanças com o do Palácio de Seteais (Sintra), este evidentemente muito mais magnífico - marcado pelo ritmo simétrico das janelas dos dois pisos, sendo o conjunto da fachada rematado em frontão.

Vista do exterior a residência nobre tem uma aparência equilibrada e sóbria, o que contrasta com o seu interior, onde a escadaria e as sucessivas salas do piso principal nos deslumbram pelo seu requinte decorativo. Aliás, o luxo e o refinamento dos espaços interiores funcionavam como salas de aparato como já mencionei, ou seja, espaços onde o proprietário ostentava a sua posição social elevada.

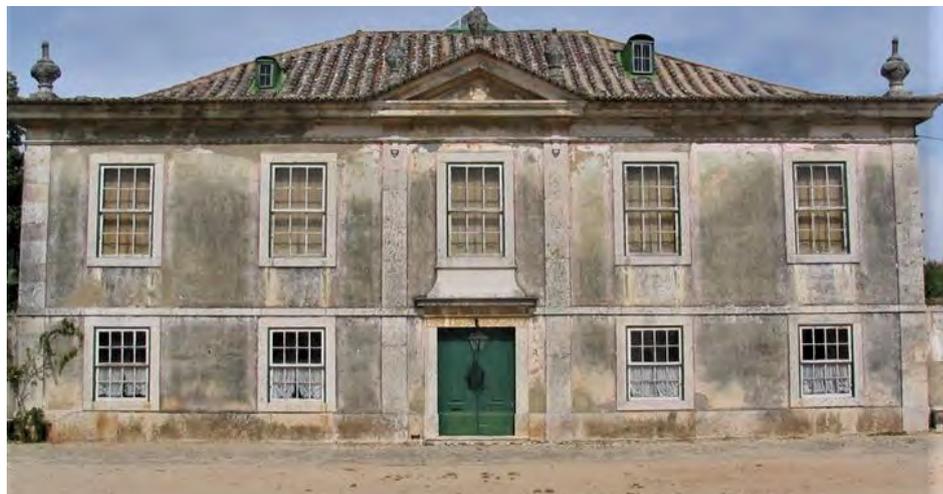
Quem era Félix Martins da Costa? Era um rico homem de negócios muito bem-sucedido, envolvido no comércio de

vários produtos, entre eles o açúcar, o algodão, o arroz e os couros secos. Sabe-se que possuía também alguns navios que estabeleciam a ligação ao Brasil, nomeadamente ao porto da cidade da Baía. Na época, este porto era essencial, não só para o comércio relacionado com o Brasil, mas também porque funcionava como escala para as mercadorias asiáticas trazidas pelas naus da Carreira da Índia. Não é de estranhar que Félix Martins da Costa dotasse a sua casa de recreio de todo o esplendor inerente ao seu estatuto social e económico.

Uma das evidências desse luxo e bom gosto é a denominada “Sala dos Pássaros”, espaço surpreendente e precioso porque conserva ainda uma decoração com papel de parede pintado proveniente da China. É um dos raríssimos exemplares em Portugal onde tal se conservou; com efeito, essa conservação só se verifica em dois sítios inventariados no nosso país, o que torna esta sala um exemplar raro e patrimonialmente importante.

A “Sala dos Pássaros”, situada logo acima da escadaria, constitui-se como um espaço de entrada para o resto das salas do piso nobre, algumas delas de maior dimensão. Encontra-se integralmente forrada a papel, com exceção de um pequeno lambrim com pintura em trompe l’oeil (técnica artística criadora de uma ilusão ótica de volume); esta pintura simula balaústres, por forma a criar a ilusão, para quem entra na sala, de que se encontra num balcão observando a natureza.

No mencionado conjunto de papel de parede pintado vemos o cenário de um jardim chinês idealizado, cheio de exotismo e de referências simbólicas, com movimento e harmonia. É a imagem de um sítio maravilhoso, exuberante, composto por um curso de água, rochas e vegetação, onde diferentes árvores e múltiplas flores dão abrigo tanto a insetos, como a diferentes espécies de pássaros. Entre as aves representadas figuram catatuas, papagaios, patos, faisões, corvos e pegas, todas sempre aos pares, o que simbolizava, para a cultura chinesa de então, a harmonia conjugal. O modo como estão pintadas confere ao cenário todo um dinamismo, como se tivessem nalguns casos acabado de pousar, ou pelo contrário, como se estivessem a preparar o voo... por isso se justifica plenamente o nome de “Sala dos Pássaros”. Mas o que acabo de expor não esgota a informação mais relevante sobre este valioso conjunto da Quinta da Francelha, pelo que voltarei a abordá-lo em próxima crónica.



Fachada principal da Casa da Francelha, foto da base de dados do SIPA.

AMIANTO NA ESCOLA PÚBLICA

causas, consequências, soluções

10 SETEMBRO | 14H-18H

PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO
DA ESCOLA SECUNDÁRIA DA PORTELA

Entrada livre, sujeita a inscrição prévia

PROGRAMA

14h00 ABERTURA E APRESENTAÇÃO DO MOVIMENTO “ESCOLAS SEM AMIANTO”

André Julião (Jornalista - Keynote speaker)
Gonçalo Caroco (Vereador da Educação da Câmara Municipal de Loures)

14h20 AMIANTO: HISTÓRIA, ENQUADRAMENTO E ONDE SE ENCONTRA

Íria Roriz Madeira (Arquiteta / Associação ZERO)

O QUE É O AMIANTO?

Jorge Santos (Químico / Professor)

O QUE O AMIANTO PROVOCA NA SAÚDE HUMANA?

Elena Raymundo (Médica Pneumologista / Hospital de St.ª Maria)

COMO IDENTIFICAR? COMO REMOVER?

Filipe Antunes (Engenheiro do Ambiente / Renascimento)

15h30 PERGUNTAS E RESPOSTAS

15h50 COFFEE BREAK

16h10 DEBATE COM DEPUTADOS À ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA:

Joana Morfáguia (BE) | Ana Rita Bessa (CDS-PP) | Pedro Ventura (PCP) | Mariana Silva (Os Verdes) | Cristina Rodrigues (PAN)

Moderação: João Torgal, Jornalista da Antena 1

17h30 PERGUNTAS E RESPOSTAS (inclui interpeleções dos técnicos na Mesa aos deputados)

18h00 ENCERRAMENTO

Inscrições e informações:

escolassemamianto@gmail.com
facebook.com/escolassemamianto
escolassemamianto.pt

ORGANIZAÇÃO:



DE UM OBRIGADO A UMA ESCOLA DE UMA ESCOLA A UMA ALDEIA; DE UMA ALDEIA À ASSOCIAÇÃO CAPULANA

A CAPULANA NASCE DE UM OBRIGADO

Os sócios fundadores da Associação Capulana, um casal de portugueses, viveu a sua infância e juventude em Lourenço Marques, atual Maputo. Por tudo o que lá viveram e receberam, desde cedo, sentiram uma enorme dívida de gratidão para com aquele país e para com aquele povo.

DE UMA ESCOLA AO NASCIMENTO DE UMA ALDEIA

Inicialmente, a concretização deste sonho passava pela construção de uma escola, onde fosse mais necessária. Depois de identificado o local, em 2000, e porque água é vida, foi feito um furo artesiano com bomba manual para o abastecimento de água. De seguida, iniciaram-se as obras da Escola, Creche e refeitório. Seguiram-se o Centro de Saúde, os campos de basquetebol e futebol, casas para professores e enfermeiros e latrinas.

ALDEIA DE NDIVINDUANE

Ao longo dos anos com a existência da Escola e do Centro de Saúde, a população foi-se aproximando e construindo as suas casas. Nascia assim uma aldeia: a Aldeia de Ndivinduane, no distrito da Namaacha, província de Maputo.

Desde o primeiro dia de aulas que é dada uma refeição diária a todas as crianças da escola, da 1ª à 7ª classe. As crianças dos 2 aos 5 anos de idade acompanhavam os irmãos mais velhos até à escola, e, por baixo de uma árvore, esperavam toda a manhã para

poderem também almoçar com os irmãos. Perante esta realidade, percebeu-se a necessidade de se construir uma creche e berçário, onde fosse possível acolher e dar duas refeições diárias a estas crianças. Ao fim de alguns anos foi possível acabar com a subnutrição infantil, diminuir o abandono escolar e melhorar o aproveitamento.

DE UMA ALDEIA A UMA ASSOCIAÇÃO

Decorridos 13 anos, e para assegurar a continuidade desta obra, a 3 de outubro de 2013 nasceu a Associação Capulana - Associação Humanitária para a Educação e Desenvolvimento, com sede no concelho de Loures.

Atualmente a Associação Capulana apoia na prestação de serviços a mais de 300 crianças, através de projetos, como o Programa de Apadrinhamento, em que o apoio mensal dos padrinhos garante o acesso não só à educação, mas também nutrição e saúde da criança apadrinhada. Consciente da importância da formação integral, a Associação Capulana desenvolve também projetos no âmbito do desporto e da saúde, alertando para a importância da adoção de comportamentos saudáveis, nomeadamente para a prevenção da malária. A Capulana investe ainda na capacitação de educadores e professores, dando formação.

Para cumprir com a sua missão, a Associação Capulana conta com a generosidade de particulares e empresas.

Para mais informações consulte o nosso site www.capulana.pt ou a nossa página no Facebook:

 [AssociacaoCapulana](https://www.facebook.com/AssociacaoCapulana)



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

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



João Alexandre
Músico e Autor

NINHO DE CUCOS

THE SLOW SHOW

LUST AND LEARN



Os Slow Show são uma banda inglesa de Manchester que acaba de lançar o seu 3º álbum intitulado “Lust and Learn”. Depois da estreia em 2015 com “White Water” e do 2º álbum em 2016 “Dream Darling”, é evidente que os Slow Show se estabeleceram no meio como um projeto determinado a construir um mundo muito próprio e nele se desenvolve imune a pressões de um rápido reconhecimento e sucesso. Longe disso, no seu próprio país, os Slow Show permanecem bastante discretos e tardam a ser compensados pela valia destes magníficos 3 discos, repletos de baladas memoráveis e onde o cuidado nos detalhes e arranjos é quase sempre exemplar. O som dos Slow Show que como o próprio nome indica se constrói assente em ritmos lentos, é construído a partir do piano de Frederick ‘t Kindt, da guitarra acústica de Rob Goodwin e sobretudo da sua voz cheia, de barítono, carregada de dramatismo e beleza poética. Curiosamente o timbre vocal de Rob Goodwin resultou de um distúrbio vocal durante a infância e para lá da seriedade da situação seria caso

para exclamar: “abençoado distúrbio!”. “Lust and Learn” editado no passado dia 30 de agosto, demorou 18 meses a ser preparado ao pormenor por Rob e Frederick. Com o apoio dos melhores instrumentistas de sopros e cordas de Manchester, bem como do Halle Youth Choir, os Slow Show encontram neste conjunto de colaborações, por um lado uma nova dimensão mas de igual forma um ponto de equilíbrio para a sua música tão apaixonada, eloquente mas ao mesmo tempo íntima e sobretudo serena. As canções dos Slow Show e em particular deste álbum “Lust and Learn”, são construídas para durar, são clássicos antecipados e melodias que curam, como o caso da fã que lhes enviou email, relatando que a música da banda de Manchester a salvou da depressão, tendo esse relato dado posteriormente origem ao tema “The Fall”, segundo Rob Goodwin, um tema triste e dramático mas que felizmente leva as pessoas a sentirem-se em paz ao invés de mais ansiosas e deprimidas. É esta a sensação que temos ao escutar “Lust and Learn”, a de paz e a de canções

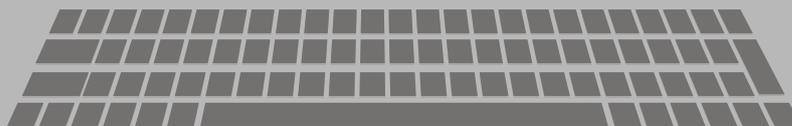
memoráveis. Não que exista por aqui uma experiência sónica absolutamente original. Por esta ou aquela razão, descobrimos laivos de Nick Cave, The National, Blue Nile, Talk Talk, no entanto são resquícios tão bem cozinhados que acabam por fazer sentido neste nobre pacote musical. “Hard to Hide”, um dos singles promocionais e eventualmente dos temas mais imediatos, é disso exemplo. É possível escutá-lo na plataforma youtube em pelo menos 3 versões diferentes, desde a puramente acústica com a participação da bela voz de Keisha Jones, até à mais orquestral. Qualquer delas faz sentido, muito mesmo. Sentimento, emoção e catarse são expressões adequadas para contextualizar qualquer concerto dos Slow Show, caso sério na Alemanha e na Holanda e “em vias de”, em mais uns quantos países europeus. Para já, Portugal não figura na tour dos Slow Show mas ... atenção promotores não deixem escapar uma das pérolas musicais mais valiosas da segunda década do século XXI. É preciso estar mesmo muito distraído! Disco a não perder! **f TheSlowShow**



João Calha
Consultor Informático

CONSULTÓRIO INFORMÁTICO

Como aumentar a vida útil da bateria do portátil?



Um dos componentes mais importantes do portátil é a bateria por isso, quando se compra um portátil, é muito importante ler as indicações de boa utilização do fabricante. A bateria, normalmente, é a primeira peça a dar sinais de desgaste e utilização, sendo bastante importante criar algumas rotinas para a sua boa utilização com o fim de aumentar a sua longevidade. **▶** Hoje em dia as baterias são todas de lítio, logo não viciam, por isso não vale a pena deixar descarregar totalmente e carregar a bateria apenas quando ela está a zeros (a opinião ainda não é unânime, mas há quem diga que é possível aumentar a vida útil da bateria se procurarmos mantê-la entre os 15 e os 80%. A bateria pode ser carregada a qualquer altura. **▶** Será que devo tirar ou não a bateria quando estou ligado a corrente? A resposta é sim e não. Não existe problema algum para a bateria quando está a 100% ficar a carregar, porque logo que ela atinge os 100% deixa de receber energia por ordem do portátil. O problema de ter a bateria quando o portátil está ligado à corrente é o aquecimento excessivo do

computador que vai danificar a mesma.

Em resumo:

- ▶** Quando está a utilizar o computador em modo de pesquisas de internet e ambiente de Word, Excel, pode deixar a bateria no portátil.
- ▶** Se estiver a ver vídeos, filmes ou jogar, aí sim deve retirar a bateria.
- O calor, aliado ao facto de estar com 100% de carga, é o grande inimigo da bateria.
- ▶** Deve ser feita, uma vez por mês, uma calibração da bateria.

A calibração consiste em carregar totalmente a bateria do portátil, desligar o carregador e deixar a bateria descarregar até ao ponto em que o computador entra em hibernação. Deve deixar o portátil parado durante cerca de 5 horas e depois utilizar à vontade. Sempre que o portátil tiver parado por um período grande de tempo, o ideal é conservar a bateria num local fresco e seco. A bateria deve estar nos 50% quando for guardada. Agora que vai começar a proteger a sua bateria, pode ficar descansado, que vai desfrutar de mais autonomia e por mais tempo.

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

O SONO E A SAÚDE



Em Portugal cerca de 28% da população adulta apresenta queixas de insónia crónica. Apesar de afetar milhões de pessoas em todo o mundo, a acessibilidade aos cuidados é inadequada.^{1,2}

A sonolência está associada a cerca de 20% dos acidentes de viação e é uma das principais causas de morte. 17% dos condutores admite ter adormecido ao volante nos últimos 2 anos. Em Portugal 54% dos condutores afirma continuar a conduzir apesar de se sentirem sonolentos. Dormir menos de 5 horas por noite é equivalente a uma taxa de alcoolemia de 0,5 g/L.^{1,2}

O QUE É O SONO E PARA QUE SERVE?

Passamos um terço da nossa vida a dormir. Será um desperdício de tempo? Ou será uma função tão importante ao ponto de gastarmos todo este tempo a dormir? A maior parte de nós reconhece que se sente muito melhor após uma noite "bem dormida", isto deve-se ao papel fundamental que o sono tem no nosso organismo. Apesar de ainda não se compreender totalmente as funções do sono, este é essencial para reequilibrar e renovar os tecidos do corpo, particularmente o cérebro. Quando nos privamos do sono, aumenta o risco de muitas doenças e diminuem as nossas capacidades físicas e mentais. O sono é particularmente importante no desenvolvimento das crianças, tendo grande impacto nas suas aprendizagens e desempenho escolar.

QUAL O IMPACTO DA FALTA DE SONO?

A falta de sono pode dever-se a poucas horas de sono ou à fraca qualidade do sono. Todos nós já sentimos o efeito de uma noite "mal dormida" - sonolência, irritabilidade, dificuldades na memória e raciocínio. Saiba que a falta de sono de forma crónica está associada a:

- ▶ Acidentes
- ▶ Fraca produtividade
- ▶ Baixa imunidade
- ▶ Obesidade e aumento de peso
- ▶ Cancro
- ▶ Demência
- ▶ Diabetes
- ▶ Hipertensão arterial e doença cardíaca
- ▶ Infertilidade
- ▶ Aumento da mortalidade global

QUANTO PRECISAMOS DE DORMIR?

É difícil determinar qual o tempo ideal de sono para cada pessoa. O tempo ideal de sono varia significativamente entre cada indivíduo e também ao longo da vida das pessoas. O tempo de sono é suficiente e indicado se a pessoa se sentir restabelecida ao acordar e conseguir manter-se alerta sem esforço no desempenho das tarefas do dia a dia.

COMO MELHORAR O NOSSO SONO?

Melhorar a quantidade e qualidade do sono pode ser o 1º passo para um estilo de vida mais saudável.

Alguns conselhos para melhorar o seu sono - Higiene do Sono:

- ▶ Definir um horário regular de deitar e de acordar, adequado a si e respeitá-lo todos os dias (incluindo o fim de semana);
- ▶ Tente relaxar antes de ir dormir, procure libertar-se das preocupações do dia a dia e ocupar o período antes de dormir com atividades relaxantes (como ler um livro ou ouvir música);
- ▶ Praticar exercício físico regular, contudo deve evitá-lo nas horas imediatamente antes de ir dormir;
- ▶ Evitar álcool e tabaco, sobretudo nas horas antes de ir dormir;
- ▶ Evitar ingerir cafeína nas horas antes de ir dormir (café, chá preto, refrigerantes, chocolate);
- ▶ Evitar refeições "pesadas" ao jantar (alimentos com muita gordura, picantes, cítricos);
- ▶ Evitar utilizar ecrãs eletrónicos antes de ir dormir (smartphone, tv, computador, tablet); Evitar ou limitar a sesta durante o dia (no máximo 30-45 min);
- ▶ Eliminar ao máximo a luz e ruído (opte por desligar da tomada todos os aparelhos elétricos possíveis).

MEDICAMENTOS PARA DORMIR?

Deve evitar a auto-medicação, sobretudo com benzodiazepinas vulgarmente conhecidos por "calmantes" ou "sedativos". São medicamentos com muitos efeitos negativos na saúde e muitas vezes utilizados sem receita médica. Portugal ocupa lamentavelmente um dos lugares cimeiros no consumo destes medicamentos. Utilizados a curto-prazo podem causar sedação matinal, descoordenação motora, perturbações de memória e sonolência excessiva. Ao longo do tempo estes fármacos causam gran-

HORAS DE SONO RECOMENDADAS POR DIA, PARA CADA IDADE:

		Horas recomendadas	Pode ser apropriado
Recém-nascido	0-3 meses	14h - 17h	11h - 19h
Bebé	4-11 meses	12h - 15h	10h - 18h
Criança	1-2 anos	11h - 14h	9h - 16h
Idade pré-escolar	3-5 anos	10h - 13h	8h - 14h
Idade escolar	6-13 anos	9h - 11h	7h - 12h
Adolescente	14-17 anos	8h - 10h	7h - 11h
Adulto jovem	18-25 anos	7h - 9h	6h - 11h
Adulto	26-64 anos	7h - 9h	6h - 10h
Idoso	+65 anos	7h - 8h	5h - 9h

De acordo com a última revisão da National Sleep Foundation (2015)

de dependência (como outras drogas), aumentam o risco de quedas e fraturas, aumentam o declínio cognitivo, risco de demência e mortalidade.

Caso já se encontre a tomar este tipo de fármaco, não o deve suspender sem consultar o seu médico, pois a suspensão ou substituição destes medicamentos requerem cuidados adicionais.

QUANDO PROCURAR O SEU MÉDICO?

Toda e qualquer pessoa já teve noites "mal-dormidas", estas

não constituem motivo de especial preocupação ou motivo de recorrer ao médico, desde que não se tornem constantes. À medida que envelhecemos necessitamos de cada vez menos horas de sono e temos tendência a deitar mais cedo e acordar ainda mais cedo.

Estas alterações fazem parte da fisiologia normal do ser humano. Até prova em contrário, está a dormir o suficiente se se sente restabelecido ao acordar e mantém-se alerta sem esforço no desempenho das tarefas diárias.

Sinais que devem levar a procurar o seu médico:

- ▶ Quando a dificuldade em dormir se mantém por vários dias, mesmo já tendo cumprido as medidas gerais de higiene do sono;
- ▶ Quando a falta de sono perturba o seu funcionamento no dia a dia;
- ▶ Se se sente constantemente em risco de adormecer ao volante;
- ▶ Se o seu companheiro(a) lhe diz que pára de respirar durante o sono;
- ▶ Se suspeita que algum medicamento que esteja a tomar lhe cause insónia;
- ▶ Sempre que tenha alguma dúvida.

Fontes bibliográficas:

- 1 - Eleonora Paixão e col., Uma observação sobre a prevalência de perturbações do sono, em Portugal Continental, Observatório Nacional de Saúde, Janeiro 2006.
- 2 - Luís Filipe Cavadas e col., Abordagem Da Insónia Secundária Do Adulto Nos Cuidados de Saúde Primários, Acta Med Port 2011; 24: 135-144.

**Unidade de Saúde Pública
ACeS Loures Odívelas
Frederico Rocha e Bruno
Maurício, Médicos Internos de
Medicina Geral e Familiar
- USF Tejo
Elvira Martins - Coordenadora
da USP Loures - Odívelas**



AGÊNCIA FUNERÁRIA LOURES

Funerais · Trasladações
Cremações · Artigos Religiosos

24h 219 830 665 - 919 317 250

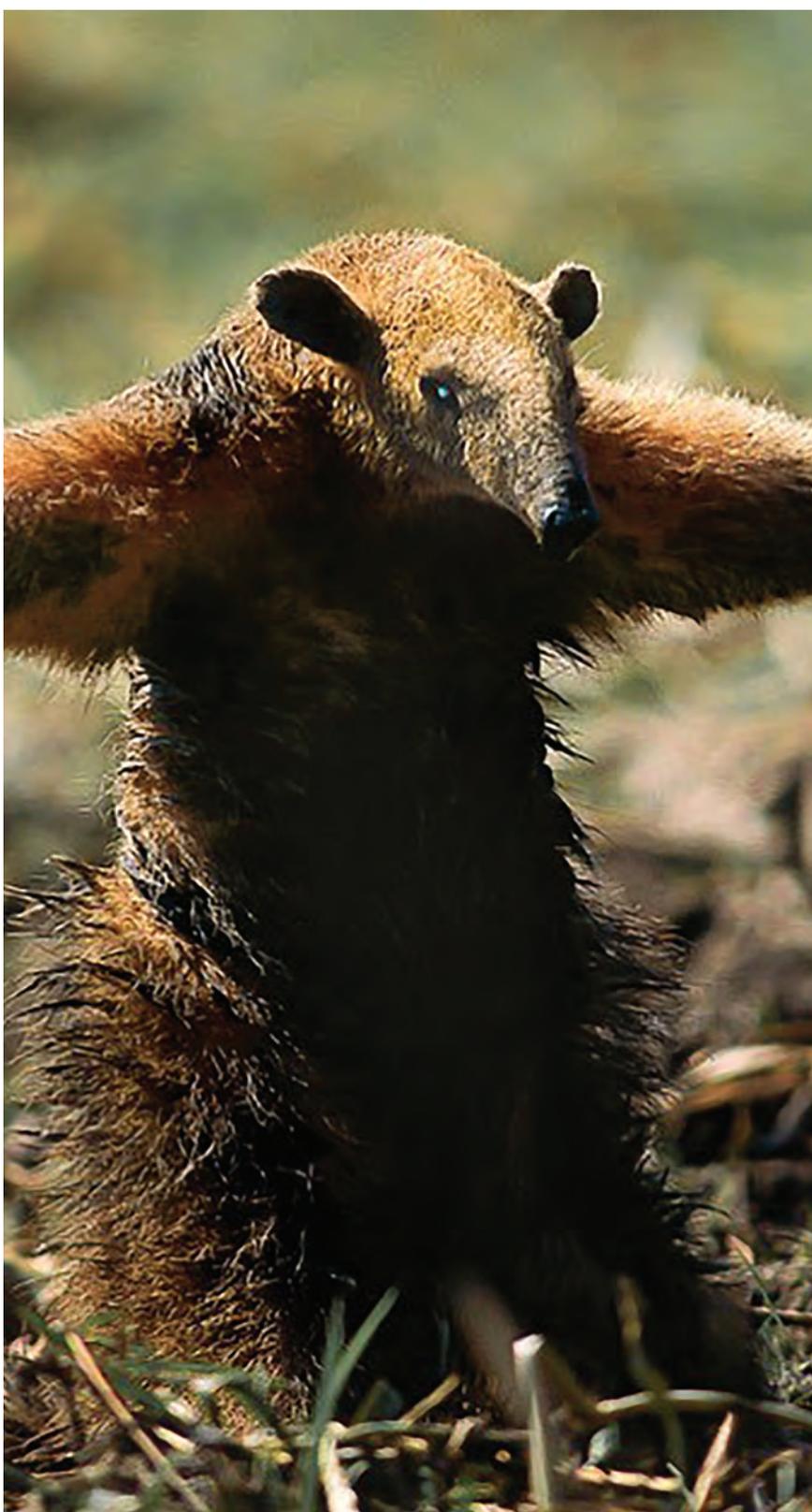
Rua da República, 63 - A - Loures
geral@funerariadeloures.pt
www.funerariadeloures.pt





Joana Leitão
Jurista

O QUE PERDEMOS COM A DESTRUIÇÃO DA AMAZÓNIA



Tamandua-Mirim
Autoria: Araquém Alcântara (fotógrafo brasileiro)

Perdemos todos com a destruição da Amazónia e com a destruição das florestas, incluindo as portuguesas, sendo Portugal o país mediterrânico mais afetado pelos incêndios.

O número de incêndios no Brasil aumentou 83% em comparação com igual período de 2018, tendo o país registado cerca de 73 mil focos de incêndio até ao passado dia 19 de agosto, metade deles na Amazónia. Com cerca de cinco milhões e meio de quilómetros quadrados, entre 2000 e 2017 a Amazónia perdeu parte da floresta equivalente à extensão da Alemanha.

Com o cenário atual estão em risco entre 17 e 20% da água do planeta, assim como quase sete milhões de quilómetros quadrados de florestas, 10% da biodiversidade mundial, a casa de mais de 34 milhões de habitantes e 20% do oxigénio do planeta. Os fogos emitem dióxido de carbono e outros gases com efeitos de estufa, que aumentam a possibilidade de mudanças climáticas no mundo. Conseguem

imaginar para onde caminhamos?

A Amazónia não volta a ser a mesma e serão precisos, pelo menos, mais 20 anos para recuperar os estragos. Os que são possíveis de recuperar, pois há solos fustigados, por exemplo, pela mineração, com queimadas e máquinas, onde dificilmente se recompõe a vegetação original. E áreas onde o clima é mais seco menor é a capacidade de regeneração. No entanto, a proximidade a uma área de floresta facilita a recuperação, já que as sementes e frutos do local podem originar novas plantas na área destruída. O vento e os pássaros ajudam.

A AMAZÓNIA É A MAIOR FLORESTA TROPICAL DO MUNDO E POSSUI A MAIOR BIODIVERSIDADE REGISTADA NUMA ÁREA DO PLANETA

A fotografia é de um tamandua-mirim a fugir do fogo. Um, entre milhares de

espécies atingidas. Mortas, queimadas. As que podiam ser evitadas com planos de emergência em situação de catástrofe e medidas preventivas também para os animais.

Em Portugal, as queimas têm que ser comunicadas às autarquias e as queimadas são proibidas nas épocas mais quentes do ano, carecendo de autorização municipal, sob pena da aplicação de coimas.

Não podemos apagar os incêndios do passado, mas podemos ajudar a evitar que se repitam. Esta é uma boa altura para repensarmos certos descuidos, tais como atirar cigarros pelas janelas dos carros, e hábitos desnecessários, como gastar muito papel.

Incrível é que a maioria dos incêndios florestais tenham mão humana, e que muitos deles sejam intencionais. Motivados por interesses financeiros. Mas, tal como diz Guy McPherson, "Se pensa que a economia é mais importante do que o ambiente, experimente sustentar a respiração enquanto conta o seu dinheiro".

PC

assist

SERVIÇOS INFORMÁTICOS

✓ REPARAÇÕES ✓ ENTREGA

✓ RECOLHA **DOMICÍLIO**

925 320 809 • 219 456 514

pezoa811977@gmail.com | www.pcassist.pt
Rua Júlio Dinis nº 6 - R/C - Portela LRS

PARA VENDA T1 A T4
URBANIZAÇÃO QUINTA DO INFANTADO



*Lezírias
do
Infantado*

VISITE O ANDAR MODELO

LOURES



VAZCONSTRÓI

Telf. 219 333 649

Telm. 964 516 911

www.vazconstroi.com



#17

Felizes em Loures

#17º aniversário #ERAemCasa

a tornar real o mais virtual dos seus sonhos.
Obrigado a todos os que confiaram e partilham
este caminho connosco. Venham mais 17!

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

LOFTMG - Mediação Imobiliária, Lda. AMI 12948. Cada loja é jurídica e financeiramente independente.