

Notícias de

Distribuído no Concelho de Loures

# LOURES 10 ANOS

ANO 11 | Nr. 121 MENSAL | 4 DE MAIO DE 2024  
Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira | Diretor: Filipe Esménio | Preço: 0.01€

## CASAS ILEGIS DEMOLIDAS

**M**oradores do bairro do Zambujal e de Montemor afirmam que não foram pré avisados ou notificados desta demolição.



**TEM PLANOS  
PARA O SEU  
FUTURO?**

**NÓS TEMOS!**

**ATENÇÃO**

**ESTAMOS  
A RECRUTAR!**

CONTACTOS  
**+351 966 222 437**  
reoriente@remax.pt

AMI:8856

URBANIZAÇÃO JARDINS DO CRISTO REI  
Nº14 LOJA D | 1885-091 PORTELA



**Aniversário  
Zona Óptica**

**Veja o que temos  
para si no interior**



**ZONA ÓPTICA**  
Cuidamos dos seus olhos





**Filipe Esménio**  
Diretor

## ESTAMOS DE PARABÉNS

São 10 os anos. São muitas as histórias deste jornal que, apesar de tudo, sobrevive quando a esmagadora maioria da imprensa cai, tropeça e é atropelada a todos os níveis. O Notícias de Loures começou em maio de 2014. Muitos me perguntaram:

- Quanto custa uma entrevista? Hoje já ninguém pergunta. Perceberam que as entrevistas não se compram. Merecem-se por mérito e trabalho e reconhecimento editorial.

O NL não nasceu do nada, já existia o Notícias da Portela, desde 1997, e chegou a ser criado ainda por mim, o Notícias de Moscavide e o Notícias do Parque. Já andamos nisto há muitos anos. As coisas mudaram muito. A net entupiu as nossas vidas, cheia de coisas boas e de coisas más. As mentiras propagam-se com mais facilidade e as pessoas continuam, de uma forma geral crédulas. Vão acreditando no que leem mesmo que seja mentira, ou vão acreditando no que acham que lhes convém...

Sou dos que gosta de ler em papel. Sou dos que gosta do contraditório, de opiniões diferentes, formações académicas diferentes, idades e géneros diferentes, naqueles que leio e vejo ou oiço nos jornais, nas TV's e nas rádios. Gosto de formar a minha opinião. Gosto de afirmar a minha opinião. Sou filho de abril de 1974 e acredito na liberdade. Não gosto de pronto a comer, aceito o pronto a vestir, abomino o pronto a pensar. A discussão quanto ao financiamento da imprensa livre tem de ser levada a sério. Já se fala nisto há uns anos, mas depois, na hora da verdade e momento da concretização, após muitas promessas das diferentes cores, nada acontece, todos se acham mais espertos, mais capazes. Na verdade o melhor órgão de comunicação social é o que serve os interesses de A, de B ou C, na opinião de muitos que estão nos lugares de decisão. E é assim, de forma lenta, que a informação livre minga, e prolifera a opinião paga, os conteúdos patrocina-

dos que, no essencial servem os interesses de algumas corporações, de alguns interesses, e contribuem de forma decisiva para o apodrecimento da democracia. É assim em todo o Mundo. As fake news reinam e a maioria das pessoas está-se pouco importando com o fim dos jornais, sejam eles regionais ou nacionais. «Tá na net» Mas eu acredito que em Loures pode ser diferente. Nós e outros, não somos filhos únicos, sabemos, podemos e queremos fazer diferente. Precisamos de todos. De dinheiro, de empresários, de colunistas independentes, de pessoas que pensam por si. De pessoas que acreditam ainda no sonho de fazer diferente. A única forma de combater a má imprensa é com boa imprensa. A única forma de combater a mentira é com a verdade. A única forma de combater o declínio é trabalhar todos os dias em nome da verdade. A todos os que nos lêem, a todos os que connosco colaboram: Muito Obrigada!!!



**Cristina Fialho**  
Chefe de Redação

## MUITO OBRIGADA!

2014 foi um ano de muitas mudanças.

Morre Eusébio, benfica é campeão nacional. Cavaco na presidência, Passos Coelho é Primeiro Ministro, dizemos adeus à troika. Um surto de legionella iniciou-se em Vila Franca de Xira, em especial nas freguesias de Vialonga, Forte da Casa e Póvoa de Santa Iria. 375 pessoas afectadas, doze morrem. A PT passa a ser MEO, o BES passa a Novo Banco, é fundado o partido LIVRE, fecha o Museu do Brinquedo. Hamas e Israel estão em conflito. Os Estados Unidos da América de Obama aproximam relações com Cuba, com Raúl Castro na frente. A Malaysia Airlines sofre desastres aéreos. A Índia elege um partido não liderado pela família Ghandi

pela primeira vez em 30 anos. Um dos chefes do narcotráfico mais procurados do mundo, Joaquín Guzmán, "El Chapo", o traficante mais poderoso do mundo é preso no México. No Nepal, as mulheres não podem entrar em casa durante o ciclo menstrual. na Ucrânia disputa-se a península da Crimeia com a Rússia. Pedro Santos Pereira ainda estava connosco e fundou este jornal juntamente com o nosso Director Filipe Esménio. Bernardino Soares na Câmara de Loures. Exigia-se o metro em Loures (ainda estamos nessa luta), Moscavide fazia 50 anos como vila e inaugura o centro de saúde. Desde então temos estado juntos, a nossa equipa e os nossos leitores. Cobrimos eleições, cheias, pandemias, eventos, feiras, carnavais, diálogos ecuménicos. Comemos caracóis, doces regionais e visitamos arraiais. Uma década de memórias que partilhamos consigo e que esperamos continuar a testemunhar. Numa altura em que o papel é cada vez menos popular, seguimos fortes para lhe trazer o que há de novo no nosso concelho. Da minha parte, obrigada por todos os e-mails de leitores, todos os comentários nas redes sociais e sobretudo, todas as pessoas que nos lêem, seja em digital ou em papel, em casa ou na mesa do café. Muito, muito obrigada!





Aniversário  
Zona Óptica

Faça já o download da app Zona Óptica



\*Exceto lentes de contacto, produtos de lentes de contacto e lágrimas artificiais  
\*\* Cashback disponibilizado na APP Zona Óptica  
Campanha válida até 31/05/2024.



## CASAS ILEGAIS DEMOLIDAS NO BAIRRO DO ZAMBUJAL E DE MONTEMOR

**M**oradores do bairro do Zambujal e de Montemor afirmam que não foram pré avisados ou notificados desta demolição.

### Bairro do Zambujal

Foram demolidas cinco casas ilegais no Bairro do Zambujal, em Loures.

Os moradores que ficaram desalojados dizem que a câmara não lhes deu nenhuma solução.

Alguns afirmam viver há mais de 20 anos no Bairro do Zambujal, em Loures, mas não naquela casa segundo a autarquia, pois trata-se de uma edificação recente afirma a CM Loures..

*"Estava deitada e ouvi um barulho na janela. Um senhor deu um pontapé na janela, entrou para dentro e eu assustei-me. Levantei-me, e depois ele disse: 'Vou demolir isto! Não recebi uma carta, um aviso ninguém disse nada!'. Vê-se numa peça jornalística desenvolvida pela SUC*

A autarquia diz que demoliu cinco casas ilegais construídas recentemente.

A ideia é "reprimir a proliferação de construções ilegais para habitação no concelho".

Requalificar o Bairro do Zambujal está nos planos da autarquia. No final de março, reuniu com a associação de moradores.

### Declarações de Ricardo Leão

Em declarações ao Notícias de Loures, Ricardo Leão afirmou que: «Somos rigorosos, ao contrário do anterior executivo municipal, naquilo que é não permitir novas construções de barracas no concelho de Loures, seremos intransigentes nessa matéria.

Ainda mais com negócios ilícitos de alugueres e subalugueres dessas mesmas construções.

Estamos igualmente a iniciar os processos de construção no âmbito do PRR de

novas habitações municipais, nomeadamente no Zambujal e também noutros bairros.» afirma o autarca.

«No Zambujal servirá para realojar as pessoas que foram referenciadas e que já lá habitavam.

Tudo o resto, ou seja, novas construções ilegais, serão demolidas.» afirma ainda o presidente da CM Loures.

### Demolições no bairro em Montemor

A Câmara Municipal de Loures avançou com demolições e despejos no Bairro Montemor após as do bairro do Zambujal.

Os moradores queixam-se, também aqui, a ausência de notificação.

As máquinas entraram no bairro para demolir casas deste bairro, acompanhadas de agentes da polícia.

Quanto aos desalojados não são conhecidas, até ao momento, soluções que passem pela autarquia.



LOURES NO CENTRO

# Festival Desporto e Saúde



**24 » 26 maio**

**Pavilhão Paz e Amizade**

**Pavilhão António Feliciano Bastos**

**Parque Adão Barata**

**Pavilhão da Associação Humanitária de Bombeiros**

**Voluntários de Loures**

**Estádio Atlético Clube do Tojal**

**Encontro do Clube Vida Ativa: Desporto Sénior**

**Encerramento dos Jogos da União: Atletismo | Andebol |**

**Basquetebol Voleibol | Futebol | Futsal | Natação | Hóquei em**

**patins | Artes marciais Ciclismo | Rugby | Xadrez | Ténis de mesa |**

**Escalada | Ginástica**

**25 » 26 maio**

**Parque Adão Barata**

**Palácio dos Marqueses da Praia e Monforte**

**Rastreios e avaliações | Palestras e conversas com especialistas,**

**informação e sensibilização sobre temáticas da saúde |**

**Alimentação saudável | Experimentação de atividades desportivas**

**| Aula solidária de zumba | E muitas outras atividades**

Informações: 211 554 850

ds@cm-loures.pt | dd@cm-loures.pt





## NOVO JARDIM DE INFÂNCIA DO INFANTADO

O projeto de execução e o procedimento de contratação pública para a beneficiação da Escola Básica do Infantado e construção de um novo jardim de infância, em Loures, foi aprovado em reunião de Câmara. A obra com um prazo de execução de 670 dias e um investimento de seis milhões de euros.

O objetivo é «reabilitar o edificado existente, nomeadamente o edifício escolar (que ficará afeto apenas ao ensino básico com 16 salas em vez das atuais 12), logradouro, polidesportivo e balneários de apoio, e construir, de raiz, um jardim de infância com capacidade para 125 crianças, com sala de atividades, área de professores, sala polivalente e biblioteca» como se pode ler em Nota de imprensa do município.

O executivo camarário decidiu também adjudicar a execução de coberturas para os polidesportivos das escolas básicas de

Bucelas e do Alto da Eira, em Santa Iria de Azóia, um investimento de mais de 500 mil euros e um prazo de execução de 45 dias.

No âmbito da requalificação de espaços de fruição pública, foi aprovada a contratação da empreitada de requalificação do Jardim Dr. João Gomes Patacão, também conhecido por Jardim de Moscavide. A intervenção, no valor de 1,6 milhões de euros e com um prazo de execução de 210 dias, reequaciona o jardim numa visão contemporânea da vida urbana, valorizando o espírito de inclusão e devolução do espaço público ao peão, convertendo-o numa praça-jardim centralizada. Foram ainda aprovados o projeto de execução e o procedimento de contratação pública para as obras de urbanização na UGT5, no bairro da Portela da Azóia, na freguesia de Santa Iria de Azóia, com um investimento previsto de cerca 600 mil euros e prazo de execução de 150 dias.





**ENTREGAS AO DOMICILIO**  
A partir de **30€**  
de compras

# Vinhos e Destilados Acessórios Produtos gourmet

 +351 961 350 775  
 lojadovinhoportela@gmail.com  
 www.whynotwine.pt  
 WhyNotWine

Garrafeira

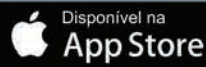






Aniversário  
Zona Óptica

Faça já o download da app Zona Óptica



\*Exceto lentes de contacto, produtos de lentes de contacto e lágrimas artificiais  
\*\* Cashback disponibilizado na APP Zona Óptica  
Campanha válida até 31/05/2024.



ATUALIDADE

Notícias de Loures 5

## LANÇADO CONCURSO PÚBLICO DO METRO

Foi lançado concurso público para a extensão da Linha Violeta do metro que une Loures a Odivelas. O projeto, previsto no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e no Orçamento do Estado prevê um investimento de 527 milhões de euros.

Com uma extensão de cerca de 11,5 quilómetros, o metro ligeiro de superfície contará com um total de 17 estações (12 delas à superfície, três subterrâneas e duas em trincheira).

No concelho de Loures serão construídas nove estações, que servirão as freguesias de Loures, Santo António dos Cavaleiros e Frielas, numa extensão de 6,4 quilómetros. Já no concelho de Odivelas serão construídas oito estações que vão servir as freguesias de Póvoa de Santo Adrião e Olival de Basto, Odivelas, Ramada e Caneças, numa extensão total de 5,1 quilómetros.

Além do lançamento do concurso na plataforma de contratação pública, decorreu a assinatura do protocolo de colaboração entre o Metropolitano e os municípios de Loures e de Odivelas, que teve como objeto a formalização do modelo de contratação pública deste sistema de Metro Ligeiro.

“Agora já não se pode voltar atrás. Esta é de facto uma aspiração de muitos e muitos anos. A população do concelho de Loures ansiava há muito tempo por este investimento”, destacou o presidente da Câmara Municipal de Loures.

“O concelho de Loures é um dos que mais viaturas faz entrar na cidade de Lisboa” e as nove estações permitirão uma nova forma de mobilidade não só para Lisboa como para os circuitos internos do concelho, sublinhou Ricardo Leão, acrescentando, ainda, que em 2023, Loures “foi o segundo concelho que mais passageiros transportou, cerca de 22 milhões”.

Também o presidente do Metropolitano de Lisboa, Vítor Domingues dos Santos, considerou que esta nova linha representa “uma alteração profunda na mobilidade na Área Metropolitana de Lisboa (AML).

“Com o lançamento deste concurso está concluído mais um passo para que este sistema de metro ligeiro de superfície seja uma realidade em 2026”, referiu o presidente do Metro.

O presidente da Câmara Municipal de Odivelas, considerou que este é “um dia histórico para a mobilidade da área norte da AML”, sublinhando que Odivelas “beneficiará cerca de 100 mil munícipes”.

Para Hugo Martins, entre as vantagens para Odivelas está a redução de pressão sobre o território, porque “o novo metro apanha os utentes em Loures mais a montante”, mais estacionamento, melhoria dos tempos de deslocação, melhor acesso ao hospital Beatriz ngelo, menor ruído e menos emissão de gases para a atmosfera, o que permitirá cumprir também metas ambientais.

O investimento total na linha Violeta será de 527,3 milhões de euros, com 390 milhões de euros provenientes do PRR, na modalidade de empréstimo, e 137,3 milhões de euros do Orçamento do Estado. Este engloba a conceção e construção da infraestrutura do Sistema de Metro Ligeiro e do reordenamento urbano envolvente, a elaboração de todos os estudos para efeitos da instrução dos processos de expropriação, o fornecimento de veículos tipo LRV-Light Rail Vehicle, e, ainda, a prestação de serviços de manutenção, quer da infraestrutura ferroviária, quer dos veículos pelo prazo de três anos.

A conclusão desta obra está prevista para o segundo semestre de 2026. Esperemos que assim seja.



LOURES, LOURES

2 wc 1 m<sup>2</sup> 85 APARTAMENTO \ 392230026 €233.000



BARRO, LOURES

2 wc 1 m<sup>2</sup> 65 APARTAMENTO \ 392240003 €205.000



SANTO ANTÓNIO CAVALEIROS, LOURES

2 wc 1 m<sup>2</sup> 53 APARTAMENTO \ 392240013 €220.000



ERA

IMOBILIÁRIA

LOURES



SANTO ANTÓNIO CAVALEIROS, LOURES

1 wc 1 m<sup>2</sup> 63 APARTAMENTO \ 392240005 €155.000



MEALHADA, LOURES

1 wc 1 m<sup>2</sup> 40 SUPERMERCADO \ 392240021 €40.000



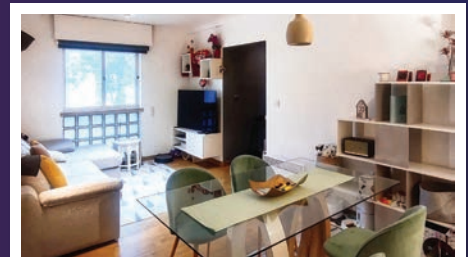
PINHEIRO DE LOURES, LOURES

m<sup>2</sup> 502 m<sup>2</sup> 391 PRÉDIO \ 392240014 €490.000



SÃO SEBASTIÃO DE GUERREIROS, LOURES

2 wc 2 m<sup>2</sup> 70 APARTAMENTO \ 392230073 €165.000



TORRES DA BELA VISTA, LOURES

3 wc 2 m<sup>2</sup> 95 APARTAMENTO \ 392240023 €215.000

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

215 820 040

PLSS DOMUS - MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA UNIPessoal, LDA., AMI 21836. CADA AGÊNCIA É JURÍDICA E FINANCEIRAMENTE INDEPENDENTE.



## RECOLHA PORTA A PORTA DE GRANDES ELETRODOMÉSTICOS

Desde março de 2023 já foram recolhidas, gratuitamente, na casa do cidadão e enviadas para reciclagem 59 toneladas de equipamentos elétricos usados em Loures e Odivelas. Em parceria com os SIMAR (Serviços Intermunicipalizados de Águas e Resíduos de Loures e Odivelas), o Electrão vai passar a recolher eletrodomésticos, porta a porta, em todas as freguesias dos concelhos de Loures e Odivelas. Este serviço, gratuito, chegou a Loures e Odivelas em março de 2023, mas estava disponível apenas em quatro freguesias dos dois concelhos. Agora, passa a abranger as 10 freguesias do município de Loures. No espaço de um ano, entre março de 2023 e março de 2024, foram recolhidas porta a porta, nos dois

concelhos, 59 toneladas de equipamentos elétricos usados, o que equivale a cerca de 1700 eletrodomésticos, que foram encaminhados para reciclagem. O serviço é requisitado pelos municípios para a recolha de eletrodomésticos volumosos, mas apela-se também à entrega de outros equipamentos elétricos fora de uso de pequenas dimensões, normalmente esquecidos nas gavetas, como telemóveis, lâmpadas e ainda pilhas usadas. As recolhas são gratuitas e podem ser agendadas através do telefone nº 800 262 333. “Com esta iniciativa pretendemos dar a possibilidade ao cidadão de encaminhar para reciclagem os grandes eletrodomésticos avariados ou fora de uso de forma cómoda e gratuita”, destaca o Diretor-Geral do Electrão, Ricardo Furtado,

que sublinha ainda que “os municípios são peças chave para que Portugal possa alcançar as ambiciosas metas de reciclagem definidas por Bruxelas”. Este serviço inovador pretende ainda colmatar algumas lacunas que se verificam ao nível da logística inversa, ou seja, quando é recolhido um equipamento usado na compra de um novo. Este projeto do Electrão permite ainda travar a tendência de acumulação de equipamentos elétricos. As recolhas porta a porta permitem garantir que 99% dos equipamentos estão completos, o que significa que todos os componentes nocivos para o ambiente podem ser eliminados em segurança em unidades especializadas. Esta prática promove, também, a redução de custos ambientais e de tratamento.





# REPARAÇÃO DE COMPUTADORES

**GRÁTIS**

- ▶ **RECOLHA AO DOMICÍLIO NA PORTELA**
- ▶ **ORÇAMENTOS**

**925 320 809 • 219 456 514**    [pcassist1977@gmail.com](mailto:pcassist1977@gmail.com) | [www.pcastist.shopk.it](http://www.pcastist.shopk.it)





Aniversário  
Zona Óptica

Faça já o download da app Zona Óptica

Disponível na  
App Store

DISPONÍVEL NO  
Google Play

\*Exceto lentes de contacto, produtos de lentes de contacto e lágrimas artificiais.  
\*\* Cashback disponibilizado na APP Zona Óptica. Campanha válida até 31/05/2024.



ATUALIDADE

Notícias de Loures 7

## WALKING FOOTBALL

Depois de Vinhais, Santo André (Sines) e antes de Oliveira do Bairro o circuito nacional de Walking Football passou por Loures, no passado dia 3 de maio

No Campo do Atlético Clube do Tojal, Avenida Severiano Falcão, N.º1 em Santo Antão do Tojal. Com 10 equipas inscritas para este torneio (Loures, Odivelas, Portela, Bobadela, Caldas da Rainha, Santo André (Sines), CML Lisboa, GDCTT (Funchal) e Auchan) com um total de 150 atletas e técnicos. Esta modalidade de franca expansão reúne atletas com 50 ou mais anos para prática desportiva.

Futebol sem correr, a caminhar. A regra mais importante é que não é permitido correr. Atitude, acima de tudo perante a vida e perante o isolamento e em busca da saúde e de convívio social. Um desporto com futuro.



## 152 HABITAÇÕES A PREÇOS CONTROLADOS

Câmara Municipal de Loures pretende construir 152 habitações a preços controlados até 2026 na freguesia de Camarate, num investimento de 22 milhões de euros, nas palavras de Sónia Paixão, Vice-Presidente da CM Loures.

«É um dos conjuntos habitacionais que nós, neste momento, temos a candidatura submetida ao IHRU [Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana] e que aguardamos a sua aprovação», explicou à agência Lusa a vice-presidente da Câmara Municipal de Loures.

A notícia já tinha sido adiantada pelo Notícias de Loures, mas a autarca detalha que a construção ficará situada na proximidade da via rodoviária Eixo Norte/Sul, sendo constituído por oito blocos, com quatro pisos, num total de 16 edifícios e 152 habitações.

Em termos de tipologias, o projeto prevê a construção de 56 T1, 45 T2, 48 T3 e quatro T4. Relativamente a prazos, Sónia Paixão estimou que o início das obras ainda ocorra durante este ano e a conclusão em 2026, num investimento previsto de 22 milhões de euros.



ENTREGA  
GRATUITA\*

PIZZAS MASSA FINA  
E ESTALADIÇA



PORTELA

Rua dos Escritores (Quiosque)

Segunda a Domingo  
12h às 22h

☎ 967 936 610

Take Away

ENTREGA **GRATUITA\***

Zonas de Entrega:

Portela, Moscavide, Urb. Jardins do Cristo Rei  
Parque das Nações, Sacavém e Olivais

\* Entregas gratuita, com valor mínimo de 10.50€  
De segunda a domingo das 18h às 22h

Uber Eats Glovo Bolt Food





37 anos

Aniversário  
Zona Óptica

Cashback de 37% em

TODOS OS  
PRODUTOS\*



## ROTA DO CARACOL SALOIO

O Rei caracol aproxima-se lentamente das nossas mesas... Mas não falha.

De 1 de maio a 31 de julho, participe na oitava edição da Rota do Caracol Saloio e visite os restaurantes do concelho de Loures, aderentes a esta iniciativa. Aproveite a oportunidade de provar diversas iguarias confeccionadas com caracóis e caracoletas.

A edição deste ano conta com a participação de 18 restaurantes das localidades de Bucelas,

Loures, Santa Iria de Azóia, Santo António dos Cavaleiros, Santo Antão do Tojal e Unhos. Não perca a oportunidade de provar e saborear alguns dos pratos tradicionais ou mais elaborados preparados com esta iguaria.

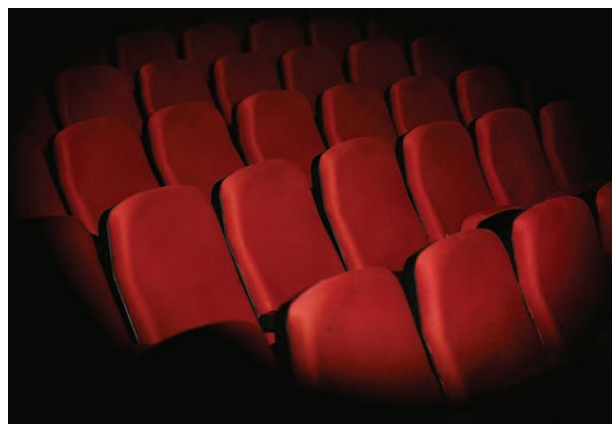
Loures assume a nível nacional a responsabilidade de ter o maior e mais relevante festival do caracol, mas que tem sempre na Rota do Caracol uma espécie de aquecimento para o grande festival. Não perca.



## "PLATEIA"

A "Plateia" está de volta aos espaços culturais do concelho de Loures e, de 3 a 26 de maio, são vários os espetáculos a subirem ao palco, com encenação de diversos grupos de teatro. Integrada na iniciativa Loures Teatro - "A Teia", a "Plateia" apresenta-se como uma mostra de teatro que visa partilhar experiências e sistematizar o trabalho realizado ao longo do ano.

Tem como principais objetivos colocar no mapa cultural do concelho um evento com importância na programação de trabalho dos grupos; incrementar a relação entre os grupos e o Município; contribuir para a vida ativa dos grupos; incentivar momentos de comunicação performativa e de encontro, realização de espetáculos, momentos de avaliação e verificação. A entrada é livre.



### CARTÓRIO NOTARIAL DE MARIA FILOMENA MARTO

#### PUBLICAÇÃO

CERTIFICO para efeitos de publicação que por escritura lavrada neste Cartório no dia dezoito de abril de dois mil e vinte e quatro, lavrada de folhas dezanove a folhas vinte e um verso, do Livro de Notas para Escrituras Diversas número Quarenta e Três-B, que:

Ernesto Coelho, casado, natural da freguesia de Feirão, concelho de Resende, residente na Rua da Madalena, n.º 13. Bairro da Fraternidade, 2695-594 São João da Talha;

Guilherme dos Anjos Dias, casado, natural da freguesia de Socorro, concelho de Loures, residente na Rua dos Remédios, lote 53, Bairro da Fraternidade, 2695-620 São João da Talha; e César Augusto Martins Ferreira, casado, natural da freguesia de Melo, concelho de Gouveia, residente na Rua do Moinho, lote 587, Bairro da Fraternidade, 2695-602 São João da Talha;

Os quais outorgam nas qualidades, respetivamente, de Presidente, Vice-Presidente e Tesoureiro, da Direção, em nome e representação da associação sem fins lucrativos, denominada:

"Associação de Proprietários do Bairro da Fraternidade" com o NIPC: 502 134 550, também denominada abreviadamente por "A.P.B.F.", com sede no Bairro da Fraternidade, União de freguesias de São João da Talha, Santa Iria de Azóia e Bobadela, concelho de Loures, justificam os seus direitos, pela

forma constante do fotocopiado, o que está conforme o original. Que a sua representada é dona e legítima possuidora da quota parte de um de quatrocentos e vinte e seis avos indivisos, do prédio rústico denominado "Casalinho e Olival da Serra", situado em S. João da Talha, União de freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, concelho de Loures, descrito na Segunda Conservatória do Registo Predial de Loures sob o número quinhentos e seis da freguesia de S. João da Talha e inscrito na matriz sob o artigo 4 da Secção C, com o valor patrimonial total de 1.947,43 € o mesmo que o atribuído à quota parte referida.

Que, aquela quota parte se encontra registada a favor de Manuel Alves Martins e mulher Maria Manuela Silva Martins, casados em comunhão de adquiridos, residentes na Rua General Norton de Matos, n.º 27, 2.º frente, S. João da Talha, Loures, conforme apresentação dezanove de abril de mil novecentos e setenta e sete;

Que, a referida quota parte foi adquirida pela Associação representada pelos primeiros outorgantes, por doação meramente verbal que lhe fizeram os indicados titulares inscritos no registo predial no ano de dois mil. Tal doação nunca foi reduzida a escritura pública ou outro título capaz de provar, pelos mecanismos extra judiciais normais, a sua propriedade plena sobre a quota parte acima mencionada.

Todavia têm conhecimento que os mesmos já se não encontram nas moradas que constam do registo predial, nem de outras moradas de que tiveram conhecimento posteriormente àquela, pelo que não têm outra forma de ver reconhecido o seu direito de propriedade sem o recurso à justificação notarial, a fim de poderem comprovar o mesmo direito e efetuar o correspondente registo a seu favor na Conservatória do Registo Predial, uma vez que não dispõem de título aquisitivo bastante para o efeito, sendo certo que o bem em causa lhes pertence de facto e de direito, sendo necessária, para o efeito, a assinatura e presença dos titulares inscritos.

Que, desde aquela doação feita por forma meramente verbal, logo os restantes comproprietários passaram a usufruir daquele direito, em conjunto, tendo a dita quota parte passado a ser administrada por eles, limpando e dele recolhendo os seus proventos, nomeadamente neles cultivando hortas biológicas para o seu aproveitamento, sem violência ou oposição de quem quer que seja e à vista de toda a gente, sendo assim uma posse pacífica, contínua, pública e de boa fé, pelo que adquiriram através da Associação aqueles direitos por usucapião. Deste modo, vêm, por esta escritura, justificar o seu direito de propriedade plena sobre a dita quota parte, uma vez que tendo-a adquirido por doação que lhes foi feita pelos referidos titulares inscritos e tendo desde logo, entrado na sua posse como seus verdadeiros donos, tendo-a usufruído como se de sua propriedade plena se tratasse, desde o início, já a adquiriram por usucapião;

Tratando-se, assim, de uma posse pública, pacífica, contínua e em nome próprio, da mesma, desde há mais de vinte anos, conduziu efetivamente à sua aquisição por usucapião, que invocam em nome da Associação que representam, para justificar o seu direito de propriedade plena e efetuar o seu registo na Conservatória do Registo Predial.

Extrato n.º São: vinte euros e sessenta e oito cêntimos.

Notária  
Maria Filomena Valente Ferreira Marto

Extrato n.º São: vinte euros e sessenta e oito cêntimos.

# GOSTAS DE FOCLORE?



JUNTA-TE A NÓS.

ESTAMOS  
À TUA  
ESPERA!

INSCREVE-TE NO GRUPO DANÇAS E CANTARES DO CATUJAL/UNHOS,  
RUA 25 DE ABRIL, N.º 266 - CATUJAL





Aniversário  
Zona Óptica

Faça já o download da app Zona Óptica

Disponível na  
App Store

DISPONÍVEL NO  
Google Play

\*Exceto lentes de contacto, produtos de lentes de contacto e lágrimas artificiais  
\*\* Cashback disponibilizado na APP Zona Óptica  
Campanha válida até 31/05/2024.



## LOURES UMA FREGUESIA DE ABRIL

O Concurso de Fotografia "Loures, uma Freguesia de Abril!" termina no dia 15 de maio de 2024. As fotografias a concurso deverão ser remetidas até essa data para o endereço: geral@jf-loures.pt, com a seguinte referência: Concurso de Fotografia Loures, uma Freguesia de Abril! e os seguintes dados: o título da fotografia, o local onde foi tirada, o nome ou pseudónimo do autor e contactos. Participe! Viva abril em Loures!

A Junta de Freguesia de Loures promove o projeto – Loures em Fotografia – com o objetivo de incentivar o gosto pela arte da fotografia como expressão artística, e estimular o sentido de observação, de descoberta e de

revelação das riquezas da freguesia, promovendo e divulgando o seu património natural, cultural, imaterial. Propõe-se desafiar os residentes e não residentes na freguesia a partilhar imagens da Freguesia de Loures. Integrado nas Comemorações dos 50 Anos do 25 de Abril, a 3ª edição do Loures em Fotografia é subordinada ao tema – Loures, uma Freguesia de Abril, em que cada participante regista numa fotografia o seu olhar sobre a forma como os valores de Abril estão presentes nas vivências da população na Freguesia. A perspetiva será a de captar aspetos do presente que decorram das transformações políticas, sociais, culturais, materiais propiciadas pela Revolução de Abril.



**PORTELA  
NIGHT OUT  
24 MAIO 2024**

ANIMAÇÃO  
MÚSICA  
DANÇA  
DJ

DESFILES DE MODA  
PROVAS DE DEGUSTAÇÃO  
DESCONTOS E PROMOÇÕES  
WORKSHOPS E DEMONSTRAÇÕES  
ESPETÁCULO DE MAGIA E CIRCO  
PINTURAS FACIAIS

NÃO PERCA!

No dia 24 de Maio, sexta-feira,  
a partir das 13h00,  
venha, em Família, ao  
Centro Comercial da Portela  
e participe  
na magia da Grande Festa!

A FAMÍLIA NO CENTRO



CENTRO COMERCIAL DA PORTELA



ANA LIMA  
COMUNICAÇÃO & MARKETING



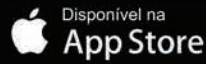






Aniversário  
Zona Óptica

Faça já o download da app Zona Óptica



\*Exceto lentes de contacto, produtos de lentes de contacto e lágrimas artificiais  
\*\* Cashback disponibilizado na APP Zona Óptica  
Campanha válida até 31/05/2024.



ATUALIDADE

Notícias de Loures 11

# OS





## EDIFÍCIO AUTÁRQUICO PARA BREVE

Segundo Ricardo Lima presidente da junta de freguesia de Moscavide e Portela, o edifício autárquico, sediado na Portela, estará para breve a sua inauguração. «Após um acompanhamento diário dos trabalhos, entrámos agora na fase final, estamos na “reta da meta”, onde os acabamentos e a instalação das infraestruturas se destacam. Estamos nos preparativos finais, a aguardar a chegada de mobiliário e equipamentos essenciais, visando a inauguração oficial e a abertura de portas para funcionários e comunidade tão depressa quanto possível». Além dos detalhes internos, as obras dos arranjos exteriores estão, igualmente, na fase final, «Este espaço é muito mais do que uma construção e do que um projeto de paredes erguidas, este espaço é um símbolo de união e dedicação, é um testemunho do poder colaborativo e da visão partilhada». Afirma o autarca. Este espaço contempla duas vertentes, a do edifício autárquico e um espaço para uma Unidade Social Integrada da Cruz Vermelha.



**RESTAURANTE**

**ESTÁDIO DA PORTELA**

VENDEMOS COMIDA PARA FORA

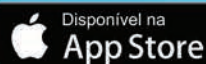
**CENTRO COMERCIAL DA PORTELA, Nº2 - 1º ANDAR | 219 435 201 | 916 141 090**





Aniversário  
Zona Óptica

Faça já o download da app Zona Óptica



\*Exceto lentes de contacto, produtos de lentes de contacto e lágrimas artificiais  
\*\* Cashback disponibilizado na APP Zona Óptica. Campanha válida até 31/05/2024.



**João Pedro Domingues**  
Professor

## AS CONQUISTAS DE ABRIL

Há 50 anos, tinha eu 18, acordava bem cedo e verifiquei uma grande movimentação na zona onde morava, no Campo de Santana, bem perto da Baixa de Lisboa. Já não fui para a escola e, apesar da

oposição dos meus pais, preocupados e sem saberem bem o que se passava, desloquei-me com outros amigos da minha idade, primeiro para a porta do Jornal República, para tentar saber notícias mais atualizadas e, depois, para a Baixa, onde fervilhava uma alegria e uma animação contagiante.

Naquela altura, quer eu, quer a minha geração, vivíamos obcecados com o medo da guerra e da eventual mobilização para o dito Ultramar.

Sentimos todos que aquele dia, aquele 25 de abril, acabava com uma ditadura que reinava e amoldava Portugal. Acabava a guerra colonial, e todos esperávamos que finalmente o país se abrisse para a Europa e para o Mundo, abarcando a liberdade e a democracia, que, apesar de não sabermos bem o que era, era o que todos ansiávamos.

E, ontem, como hoje, que comemoramos os 50 anos de abril, temos de estar extremamente gratos a todos os que, de forma mais ou menos assumida, contribuíram

para o derrube do regime salazarista/marcelista.

Muito se caminhou ao longo destes 50 anos. Não há, nem pode haver, comparação possível com o passado. As conquistas são inúmeras. De um país fortemente marcado pela opressão, pelo medo, pelo analfabetismo, pela guerra, por enormes restrições nos mais elementares direitos dos cidadãos, por um total autismo em relação ao Mundo, hoje, com alguns erros de percurso, é certo, somos um país pleno, moderno, europeu, com enormes avanços na educação, na ciência, no ambiente e na saúde, para só falar nalgumas áreas.

Sabemos todos que muito há ainda por fazer, na consolidação do Serviço Nacional de Saúde, na Habitação, na Justiça, mas tudo é um processo inacabado. E serão os nossos filhos e netos que irão dar seguimento a um país que ser quer cada vez mais desenvolvido, incluso e com uma democracia plena.

Importa, e será responsabilidade de todos nós, mantermos viva, nas gerações futuras, a necessidade de cons-

trução de uma memória coletiva, e termos sempre presente que abril será o que quisermos que ele seja.

E, uma das principais conquistas de abril, foi a democratização do Poder Local. Tendo ganho competências acrescidas, as autarquias locais são um espaço muito importante na concretização dos desafios de abril. São uma peça fundamental no encontrar de soluções nos domínios da saúde, da educação e nos cuidados a prestar aos mais idosos e vulneráveis. São quem mais consegue estabelecer as prioridades em função das necessidades das pessoas.

A democracia faz-se todos os dias. E, como já o disse no passado, celebrar abril passa por fazer o que está ao nosso alcance para o defender. Às dificuldades de hoje, responderemos com a força de há 50 anos. O 25 de abril é, por certo, uma memória que gostamos sempre de celebrar, mas cada vez mais não nos devemos esquecer as suas conquistas.

Como última nota, deixem-me referir mais uma das grandes con-

quistas de abril. A liberdade de expressão. Cada um de nós pode agora dizer os maiores disparates e, nalguns casos, autênticas palermices. Mas sempre em liberdade.

Permito-me referir alguém que sempre entendi que falava demais, que fala de tudo e de nada e, por vezes, com o maior despropósito, sempre tentando ser o centro das atenções. Falo, obviamente do comentador, ou melhor, de Marcelo Rebelo de Sousa, agora presidente de todos nós.

Dizer que António Costa é lento por ser oriental, que Montenegro é um urbano/rural ou, um rural/urbano, que a Procuradora-Geral da República teve uma ação maquiavélica, que se tem de encetar uma política de reparação com o nosso passado histórico, é algo que só em liberdade se pode dizer. Mesmo que parte disto seja dito no decorrer de um repasto bem comido e bem regado. E temo que, com a idade, a coisa possa piorar.

Como facilmente se percebe, esta é uma liberdade dada por abril. Viva o 25 de abril. Sempre.



BOUTIQUE DA CULTURA

# 2.<sup>a</sup> FESTA do Livro

Infantado - Loures  
Maio | 9 | 10 | 11 | 12  
Rua Vasco da Gama

QUINTA, SEXTA-FEIRA E DOMINGO 10H00 - 19H00  
SÁBADO 10H00 - 22H00





**Florbela Estêvão**  
Arqueóloga e museóloga

**PAISAGENS E PATRIMÓNIOS**

**1º MAIO DE 1974 – PRIMEIRA MANIFESTAÇÃO COMEMORATIVA DO DIA DO TRABALHADOR EM LIBERDADE**

“Amigos. Finalmente, após 48 anos de fascismo, com todas as manobras deseducativas, fascizantes e actividades repressivas (tanto físicas como ideológicas), a que fomos por este submetidos, pudemos, neste 1º de Maio de 1974, graças ao Movimento das Forças Armadas, vir para a rua celebrar condignamente o Dia do Trabalhador (...)” assim podemos ler num excerto de um periódico editado na época no concelho, curiosamente num jornal também denominado “Notícias de Loures”, mas editado a 15 de maio de 1974. Neste número, o jornal em questão abordou as comemorações locais do Dia Internacional do Trabalhador, bem como alguns dos temas que se colocavam num contexto de mudança de regi-

me político. Frases como “Direito à Greve”, “Abaixo os Monopólios”, “Viva Portugal”, “Viva as Forças Armadas”, “O Povo Unido Jamais Será Vencido” e tantas outras que ainda agora, cinquenta anos passados ecoam nas nossas memórias, eram as palavras de ordem ostentadas em cartazes, faixas e telas. Uma das minhas recordações relacionadas com todo o momento de possibilidades que a Revolução significou foi a minha modesta participação no grandioso desfile do 1º de Maio de 1974 em Lisboa. Claro que o meu olhar de criança foi de puro assombro! Não podia ser de outro modo, tanta gente que vinha de todo o lado! As grandes ruas de uma cidade que eu mal conhecia absolutamente cheias de pessoas de todas

as idades... pessoas debruçadas nas janelas dos prédios, outras acotovelando-se nas varandas, outras ainda que me pareciam estar no topo dos telhados!!!! Os meus olhos abertos de espanto não conseguiam alcançar nem o fim, nem o princípio da manifestação... se em Lisboa e no Porto os desfiles foram impactantes pela grande adesão, na verdade as celebrações multiplicaram-se por todos o país.

Em Loures, como atesta o “Notícias de Loures” da altura também houve uma Manifestação comemorativa do 1º de Maio organizada pelo Movimento Democrático Português / Comissão Democrática Eleitoral (MDP /CDE), manifestação que percorreu as ruas e terminou junto ao edifício dos Paços de Concelho. Para os interessados importa referir que imagens desse acontecimento podem ser encontradas no RTP Arquivos disponível online. Aliás, consultando essa mesma fonte também se tem acesso a imagens sobre a Manifestação realizada em Moscavide. Similarmente o jornal Notícias de Loures acima mencionado está disponível para consulta pública, por exemplo, no Centro de Documentação Anselmo Braamcamp Freire do Museu Municipal de Loures (Quinta do Conventinho), onde está patente ao público uma pequena exposição bibliográfica integra nas comemorações do 25 de Abril.

Recordo que o Dia Internacional do Trabalhador ou o 1º de Maio é uma data celebrada anualmente em quase todos os países do mundo que não só evoca as lutas de trabalhadoras e trabalhadores pela conquista de direitos laborais no passado, como reforça a necessidade de continuar a melhorar as condições de vida da maior parte da população. Com efeito, foi numa cidade norte-americana, concretamente em Chicago que no dia 1 de maio de 1886 uma greve por um horário de trabalho de oito horas levou a várias confrontações com a polícia, o «massacre de Chicago» como ficou conhecido culminou não só com a prisão de muitos operários, mas com morte de muitos dos envolvidos.

A reivindicação pela jornada das 8 horas de trabalho tinha como pressuposto que para preservar a saúde física e mental do trabalhador, no sentido de este ser considerado como uma pessoa e não uma “máquina” o dia deveria ser subdividido em três momentos:

8 horas para dormir, 8 horas para trabalhar e outras tantas para conviver com a família. Assim, desde os finais do século XIX as lutas sindicais e os movimentos trabalhistas começaram a reivindicar melhores condições de trabalho nas fábricas em consequência da revolução industrial (de 1760 a 1850). A crescente industrialização implicou a migração das populações rurais para as cidades na procura de melhores condições sociais e económicas. Todavia, a vida dos operários era muito dura e precária. Os dias de trabalho eram longos, com horários de 12,14 e 16 horas diárias; os salários muito baixos; as condições de habitação miseráveis e insalubres, onde a doença rapidamente se propagava, principalmente as doenças respiratórias como a tuberculose. Sem regulamentação legal o patronato procurava

maximizar os lucros, aumentando a tensão entre o dono na fábrica e os operários. Neste contexto, nasceram os primeiros sindicatos em Inglaterra, nomeadamente em Manchester, as denominadas “Trade Unions” e as primeiras cooperativas entre trabalhadores. Voltando ao 1º de Maio de 1974, data indissociável do processo revolucionário que destituiu o Estado Novo foi um evento mobilizador que trouxe as pessoas às ruas e marcou o início de muitas conquistas como o Estado Social, a Segurança Social, o direito a cuidados de saúde públicos com a criação do Sistema Nacional de Saúde, o direito à educação com a multiplicação das escolas públicas, o direito ao pleno emprego, ao salário mínimo, o direito a férias, o direito à greve, à contratação coletiva e à organização sindical.

**CARTÓRIO NOTARIAL.TOMAR**  
**Notária**

**Paula Cristina Viegas Rodrigues Ferreira**  
**N.I.F. 204 828 384**

Certifico, para efeitos de publicação, que por escritura de Justificação e Compra e Venda de 23/04/2024, exarada a folhas 105, do Livro de Notas n.º 158, do Cartório Notarial de Tomar, da notária Paula Viegas Ferreira, compareceram como outorgantes: FRANCISCO RODRIGUES PIRES, NIF 117.136.891, viúvo, natural da freguesia de Castelo de Penalva, concelho de Penalva do Castelo, residente na Estrada Principal, número 146, Marta, 2435-529 Rio de Couros, o qual, na qualidade de único herdeiro de FLORIPES DA CONCEIÇÃO CUNHA PIRES que também usou e foi conhecida por FLORIPES DA CONCEIÇÃO CUNHA DOS SANTOS, declarou que com exclusão de outrem, é dono e legítimo possuidor do prédio urbano, sito na Rua da Nossa Senhora da Encarnação, n.º18, Apelação, actualmente na freguesia de Camarate, Unhos e Apelação, concelho de Loures, composto de casa de habitação de rés-do-chão e primeiro andar, inscrito na matriz sob o artigo 1831 (que proveio do artigo 1132, da extinta freguesia de Apelação, do mesmo concelho, tendo este provindo do artigo 589, da mesma extinta freguesia), com o valor patrimonial tributário e atribuído de €76.096,48, descrito na Segunda Conservatória do Registo Predial de Loures, sob o número 459/Apelação.

Que, o referido prédio foi adquirido por sua falecida esposa, Floripes da Conceição Cunha Pires, por partilha verbal efectuada por óbito de seu primeiro marido, Modesto Bento dos Santos, partilha que efectuou com os restantes herdeiros do mesmo, Francisco Oliveira Santos casado com Silvina da Conceição Dias Mendes Santos, sob o regime da comunhão geral e Paula Virgínia Marques dos Santos, no ano de 2001.

Que, não obstante, a aquisição do mencionado prédio encontra-se definitivamente registada a favor dos indicados Floripes da Conceição Cunha dos Santos, Francisco Oliveira Santos casado com Silvina da Conceição Dias Mendes Santos, sob o regime da comunhão geral, e de Paula Virgínia Marques dos Santos, em comum e sem determinação de parte ou de direito, pela ap. 15, de 07/05/1996.

Que, nunca foi outorgada a necessária escritura de partilha pelo que não possui título suficiente para efectuar o reatamento do trato sucessivo no registo predial, não sendo agora possível obter tal título porquanto desconhece se os referidos Francisco Oliveira Santos e mulher Silvina da Conceição Dias Mendes Santos e Paula Virgínia Marques dos Santos, já faleceram ou o seu paradeiro.

Que, desde a referida partilha, a mencionada Floripes da Conceição Cunha Pires, passou a possuir o aludido prédio em nome próprio e desde a sua morte ele outorgante, na qualidade de seu único herdeiro, tendo pago desde sempre os respectivos impostos, dele usufruindo, tendo-o habitado, dando-o de arrendamento e recebendo as respectivas rendas, limpando-o ou mandando limpar e fazendo as necessárias obras de conservação, posse que sempre foi exercida por eles de forma a considerarem tal prédio como seu, sem interrupção, intromissão ou oposição de quem quer que fosse, à vista de toda a gente do lugar e de outros circunvizinhos, sempre na convicção de exercerem um direito próprio sobre coisa própria.

Que, esta posse assim exercida ao longo de mais de 22 anos se deve reputar de pública, pacífica e contínua.

Assim, na falta de melhor título, ele outorgante, na qualidade de único herdeiro da mencionada Floripes da Conceição Cunha Pires, adquiriu o mencionado prédio para o seu património, por usucapião, que aqui invoca, por não lhe ser possível provar pelos meios extrajudiciais normais. Está conforme.

Tomar, 23 de Abril de 2024

A Colaboradora Autorizada,

ANDREIA ISABEL SANTOS CORREIA, n.º de inscrição na Ordem dos Notários: 294/09

*Andreia*

(Por delegação de poderes, da notária Paula Cristina Viegas Rodrigues Ferreira, publicitada no sítio da Ordem dos Notários)

Conta Registada sob o n.º 02-FAC2024FAC001/501



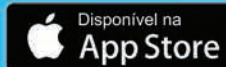
Manifestação em Loures in Notícias de Loures, n.º125, 15 de maio de 1974  
Centro de Documentação Anselmo Braamcamp Freire do Museu Municipal de Loures





Aniversário  
Zona Óptica

Faça já o download da app Zona Óptica



\*Exceto lentes de contacto, produtos de lentes de contacto e lágrimas artificiais.  
\*\* Cashback disponibilizado na APP Zona Óptica. Campanha válida até 31/05/2024.



**Alexandra Bordalo Gonçalves**  
Advogada

**DAS NOTÍCIAS E DO DIREITO**

**NARCISISMO OU O COMPLEXO DE DEUS**

**N**arciso, personagem mitológica da antiga Grécia, representa uma inatingível beleza por quem, inevitavelmente, todos se apaixonavam. Narciso, objecto de tanta paixão e loucura, pautava-se por uma insuportável arrogância e indiferença perante todos quantos o rodeavam.

Daqui o narcisismo, caracterizado pela auto-admiração excessiva e pela falta de empatia pelos outros, é uma condição psicológica que se pode manifestar em diversos contextos, desde os relacionamentos pessoais até às esferas de liderança política e empresarial.

A pessoa com tendências narcisistas busca constantemente validação externa e admiração, muitas vezes às custas dos sentimentos e necessidades dos outros.

Reconhece agora?

Por outro lado, o complexo de Deus, também conhecido como megalomania ou messianismo, é uma crença delirante na própria superioridade e na missão divina de uma pessoa. Aqueles que sofrem desse complexo veem-se a si mesmos como seres especiais ou escolhidos, frequentemente colocando-se acima das leis e normas sociais. Parece familiar?

O narcisismo e o complexo de Deus sendo condições do foro psicológico podem, levado a dados extremos, constituir condição ou doença do foro mental e psiquiátrico. A dificuldade é, por vezes, a sua identificação e a capacidade de descortinar que o problema não está em quem o rodeia, mas no próprio. Obviamente, o narcisista não tem esta capacidade de autoavaliação ou análise. Cada vez mais tropeçamos em pessoas desta natureza, seja na escola, no trabalho, em relações sociais ou pessoais.

Problema: quanto mais o narcisista sobe na vida ou progride na carreira, mais perigoso se torna, pois, o gozo do poder traz-lhe admiração e toda uma corte de admiradores e seguidores. Desinteressados alguns, apaixonados muitos, com agenda própria, os demais.

O que os traz aqui?

Desenganem-se os pais que tanto motivam os filhos e apoiam o crescimento da autoestima, pois não é isso que contribui para uma personalidade narcisista.

Porém, o não «tirar as peneiras» a quem vai revelando trejeitos narcisistas, pode encorajar e/ou fazer crescer tal potencial. Por outro lado, os seguidores, seguidores e adutores não são necessariamente pessoas fracas ou desceberadas, mas têm, quase sempre, algum tipo de fragilidade, ou porque se encantaram, morrem de amores e ficaram cegos!

Ou porque se sentiram bafejados pela honra de serem alvo do olhar de Deus, a quem consideram acima de tudo!

Ou porque se deixaram levar pelo embeijamento generalizado e qual cachorrinho que abana a cabeça com a trepidação do carro, repetem os gestos e acenos de concordância da turba que os rodeia.

Enfim, olho vivo e pé ligeiro é uma boa máxima para quem se cruza com personalidades desviantes como são os narcisistas.

Não são boas pessoas.

Os ambientes em que pululam e progredam são doentios, porque tóxicos, estão pejados de falsidade e maquinações.

E de lágrimas, de dor, daqueles a quem já deram um chuto no traseiro.

Ou dos que já abriram os olhos e nem querem crer a bestialidade em que andaram.

Ou de frustração daqueles que não se sentem vistos, bafejados pelo olhar de Deus.

Distância é, de facto, o melhor remédio sempre que possível.

Não sendo, faça-lhe frente, nomeadamente ignorando-o, siga o seu caminho.

Afinal para os crentes Deus existe e não anda no meio de nós a cuidar de palermices ou a adular patetas.

Dos narcisos salva-se a flor.

Quando ao mais, há que estar atento, saber o seu lugar e ter consciência que é por causa do Sol que existem sombras.



**Bruno Silveira**  
Consultor de Marketing digital

**GOOGLE CONSENT MODE V2 E A POLÍTICA DE PRIVACIDADE: O QUE AS EMPRESAS PRECISAM SABER**

**A** evolução das normas de privacidade tem impacto direto no marketing digital. A introdução do Consent Mode v2 representa um avanço importante na forma como os dados dos utilizadores podem ser usados, dependendo do seu consentimento. Para as empresas, compreender e implementar estas mudanças é crucial para manter a conformidade e eficiência das suas estratégias digitais e também promover uma imagem de responsabilidade e transparência e respeito pela privacidade dos consumidores.

**O que é o Google Consent Mode v2**

É uma norma que entrou em vigor em março do corrente ano, vem na sequência das leis do RGPD e que permite aos websites gerir como os dados são processados em função do consentimento dos utilizadores para cookies e rastreamento. Esta versão traz melhorias significativas que facilitam aos proprietários dos sites ajustar as funcionalidades de publicidade e análise sem comprometer a privacidade dos utilizadores.

**Implicações para o Marketing Digital**

A capacidade de ajustar a recolha de dados conforme o consentimento do utilizador impacta diretamente as campanhas de SEO, anúncios pagos e marketing de conteúdo. As empresas precisam entender como maximizar a recolha de dados consentidos para manter a eficácia das análises e a personalização das campanhas publicitárias.

**Passos para implementação**

Implementar o Google Consent Mode v2 requer uma revisão técnica, estratégica e legal:

Revisão Técnica: Garantir que o website está configurado para reconhecer os diferentes níveis de consentimento e ajustar a recolha de dados automaticamente.

Estratégia de Consentimento: Desenvolver uma comunicação clara e transparente que incentive os utilizadores a conceder consentimento, explicando claramente como os dados serão utilizados para melhorar a sua experiência.

Legal: Caso tenha as políticas de privacidade do seu site desatualizadas, esta é uma boa oportunidade para colocar o seu site dentro da lei.

**EDITAL**

Sofia Alves Paulico Valente, Notária (em substituição), na Rua Combatentes da Grande Guerra, número 4, rés do chão, em Loures deste cartório, NIF 225 275 678, Certifico, para efeitos de publicação, FAZ SABER, que no dia 17.12.2019, no extinto Cartório Notarial de Loures, a folhas 72 do Livro 94-A, foi lavrada uma escritura de habilitação de herdeiros, na qual, ISABEL MARIA BOAVIDA CORTE REAL FERNANDES, natural de Moçambique, casada com António Fernandes sob o regime da comunhão de adquiridos, residente em «...», Loures, na qualidade de cabeça de casal, declarou que «... no dia vinte de novembro de dois mil e dezanove, na freguesia e conselho de Loures, faleceu «...» ISABEL CLARA DE LEMOS BOAVIDA CORTE REAL, natural de Moçambique, viúva, residente que foi em ... Santo António dos Cavaleiros, Loures. Que a autora da sucessão não fez testamento ou qualquer disposição de última vontade, tendo-lhe sucedido como únicas herdeiras as suas filhas: ISABEL MARIA BOAVIDA CORTE REAL FERNANDES, já identificada; MARIA JUDITE BOAVIDA CORTE REAL LEHENER, casada com Filipe Max Lehener; SANDRA MARIA BOAVIDA CORTE REAL, solteira, maior e SILVIA MARIA BOAVIDA CORTE REAL, divorciada, todas naturais de Moçambique.

Que não há outras pessoas que segundo a lei, preferiram às indicadas herdeiras ou que com elas possam concorrer nesta sucessão. Está conforme o original, na parte transcrita, o que certifico.

Cartório Notarial de Loures, da Notária Sofia Alves Paulico Valente, 26 de abril de 2024.

A Notária,





**João Calha**  
Consultor Informático

**CONSULTÓRIO INFORMÁTICO**

**RECUPERAR A VELOCIDADE DO SISTEMA WINDOWS**

Quem não adora aquela sensação de quando compramos um novo computador, ligamos e finalmente temos um PC com a velocidade que precisamos?

O problema é que ao longo dos tempos, com atualizações diversas, com instalações de programas, com o trabalho constante que damos ao nosso computador, ele começa a perder a sua performance de origem.

Conseguimos encontrar variadíssimos programas de limpeza que prometem limpar o computador e deixa-lo novinho em folha, mas apesar de ajudarem, os resultados não são completamente satisfatórios.

Existe uma solução, para quem tem o Windows 8, 10 ou 11 que lhe permite fazer regressar o seu sistema ao estado original como quando o ligou pela primeira vez.

Esta solução chama-se Repor este PC e vai limpar totalmente o seu computador deixando apenas intactos todos os seus documentos no mesmo sítio onde se encontravam.

Preparação:

Esta operação de limpeza vai eliminar todos os programas que tem instalados no computador e para isso deixo aqui algumas dicas de como se preparar para esta reposição:

Deve apontar num papel todos os programas que estão instalados no computador que vai querer instalar de novo depois da reposição.

Se utilizar o Outlook do Office para gerir as suas contas de correio eletrónico deve fazer um backup das mesmas num disco externo, porque como foi referido em cima todos os programas serão removidos, incluindo o Microsoft Office.

Durante este processo de reposição do Windows deve ter sempre o seu computador ligado à corrente para não

haver o risco de o processo terminar a meio por falta de energia.

Apesar de haver a garantia que os seus documentos não serão eliminados, é sempre melhor fazer um backup de todos os ficheiros importantes para um disco externo.

Fazer a exportação dos favoritos do seu programa de navegação

Estamos agora prontos para começar o processo de Reposição do computador e os passos são os seguintes:

Clicar no botão Iniciar, e depois clicar num ícone que vai aparecer no canto inferior direito chamado Definições;

Dentro das Definições do Windows vai clicar em Atualizar e segurança;

No menu do lado esquerdo vai clicar em Cópia de segurança e verificar se o manípulo que fica por baixo de Fazer uma cópia de segurança dos meus ficheiros automaticamente está ligado;

Se não tiver nenhuma cópia de segurança atualizada vai clicar em Mais opções e de seguida clicar em Fazer uma cópia de segurança agora;

Regressa para o menu anterior clicando na seta para o lado esquerdo no canto superior esquerdo e clica em Recuperação;

Neste menu vai clicar no botão Introdução que se encontra por baixo de Repor este PC e no menu seguinte escolhe a opção Manter os meus ficheiros

O computador vai então dar início à Reposição depois de clicar em Repor Durante este processo de reposição é normal que o computador reinicie algumas vezes e que demore algum tempo. No final irá aparecer um menu completamente igual ao que preencheu quando comprou o computador bastante intuitivo e simples. Quando o Windows iniciar terá que instalar os programas que pretende e fazer o backup de tudo o que guardou no disco externo.



**João Alexandre**  
Músico e Autor

**NINHO DE CUCOS**

**VAMPIRE WEEKEND ONLY GOD WAS ABOVE US**

Os Vampire Weekend são um coletivo de Nova Iorque, formado em 2006 por Ezra Koenig, Chris Baio, Chris Tomson e Rostam Batmanglij.

O encontro na Columbia University que começou por ser uma partilha rap de Ezra Koenig com Chris Tomson, acabaria por dar lugar posteriormente a uma das bandas pop rock mundiais de referência criativa do primeiro quarto do século XXI.

"Only God Was Above Us", o destaque deste artigo, é o quinto álbum de originais dos Vampire Weekend (desde 2016 em trio com a saída de Batmanglij), depois de "Father of the Bride" de 2019 e chegou ao público no passado mês de Abril com o selo da editora Columbia Records.

Muito inspirado na cidade de Nova Iorque do século passado, este trabalho foi gravado um pouco por todo o mundo, de Manhattan a Los Angeles, até Londres e Tóquio e produzido por Koenig e pelo colaborador de longa data Ariel Rechtshaid, misturado por Dave Fridmann (Mercury Rev/Flaming Lips) e masterizado por Emily Lazar.

O título foi literalmente retirado da imagem do álbum, composta por fotografias tiradas em 1988 num cemitério de metropolitanos por Steven Siegel.

Na capa, um homem numa carruagem inclinada lê a edição de 1 de maio do New York Daily News em que a história de capa detalha a terrível explosão que arrancou a fuselagem do avião da Aloha Airlines que fazia o voo 243. A manchete cita um dos sobreviventes: "Only God Was Above Us".

A origem do disco remonta a 2019-2020, quando Koenig escreveu a maioria das letras.

As dez canções deste disco maior são o resultado de cinco anos a refinar, rearranjar e ajustar letras e melodias que conduz os Vampire Weekend a um novo pico criativo.

"Only God Was Above Us" é direto mas complexo, cru mas repleto de beleza e afirmação de talento e tão multi-cultural quanto os discos anteriores.

"Father of the Bride" havia mostrado que a disponibilidade dos Vampire Weekend para desafiar suposições sobre a sua música e tantas influências que contém era tão importante quanto a sua vontade em abordar memórias e história.

Os Vampire Weekend repetem a receita de forma brilhante em "Only God Was Above Us", embora de maneira diferente. O álbum anterior refletia a cidade adoptada então, Los Angeles, enquanto o novo disco serve-se da cidade de Nova York, antes do 11 de setembro, como base para dez reflexões sobre história e acontecimentos históricos, sejam elas das memórias dos dias de escola ou dos ciclos geracionais de pobreza e prosperidade da cidade que não dorme, sempre com alegria, guitarras furonas, percussões dançantes, pianos e synths ondulantes, coros, sem abandonar a sonoridade que cruza rock, indie pop e afro pop de forma tão própria e personalizada.

"Gen-X Cops" (a la The Strokes), "The Surfer", "Classical", "Capricorn", "Connect" e "Hope" são pérolas de uma banda que eleva a fasquia para um nível ao alcance de poucos.

Mas "Only God Was Above Us" não é apenas um grande álbum per si e pelas suas canções, é um trabalho superlativo que enriquece, dá forma e ajuda a compreender os quase vinte anos da rica história dos Vampire Weekend.

A não perder!

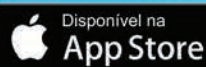






Aniversário  
Zona Óptica

Faça já o download da app Zona Óptica



\*Exceto lentes de contacto, produtos de lentes de contacto e lágrimas artificiais  
\*\* Cashback disponibilizado na APP Zona Óptica. Campanha válida até 31/05/2024.



Rui Pinheiro  
Sociólogo

**FORA DO CARREIRO**

**PARE, ESCUTE, OLHE**

A velha frase de AVISO do sistema ferroviário nacional aplica-se com toda a propriedade ao alerta que se pretende fazer, não para chamar a atenção para o perigo dos comboios que passam, mas para as muitas preocupantes intervenções no território que a Câmara de Loures está a preparar e que não serão passageiras, mas antes virão para ficar com todos os danos que daí resultarão.

A BOBADELA partida em dois com uma auto-estrada no meio? Aparentemente, a todos interessará a possibilidade de uma

abertura na autoestrada do Norte para permitir a quem venha de Lisboa possa sair chegar ao seu destino com mais rapidez e facilidade caso se fique pela Bobadela e S. João da Talha. Acontece, porém, que a Câmara de Loures quer fazer uma estrada de quatro vias (duas ascendentes e duas descendentes) entre a saída da A1, perto da Quinta dos Remédios/Supermercado Pingo Doce, atravessando toda a freguesia até à Rotunda. Em SACAVÉM, uma Cidade encafuada dentro da Cidade?

Do que foi dado a perceber em recente sessão pública promovida pela Câmara de Loures para "apresentar o projecto do Quartel de Sacavém", pode ficar-se aterrado com toda a justificação.

A Câmara juntamente com um promotor urbanístico prepara-se para liquidar a única área livre de Sacavém e que pode permitir fazer Cidade a sério. O que o dito projecto prevê é construir cerca de 800 fogos na zona do antigo Quartel, o que pode significar cerca de mais 3000 habitantes e potencialmente 1600 automóveis.

Não estão previstos equipamentos colectivos que sirvam a nova, nem a antiga população, pelo que se pergunta onde estudarão as crianças, em que Centro de Saúde serão atendidos os novos habitantes, de que infraestruturas desportivas poderão usufruir, através de que estradas circularão dentro de Sacavém, bem como, onde chegará o metropolitano de superfície que foi prometido à Cidade. Pare, Escute e Olhe caro cidadão, se não, quando se der por isso, seremos, ainda mais, um subúrbio desqualificado de Lisboa, onde se armazenam mercadorias e pessoas e estas, sem as condições de vida que merecem, sejam antigos ou novos residentes.

**898 DIAS e 21553 HORAS** sem

- ▶ **A LIGAÇÃO DO METROPOLITANO A LOURES E SACAVÉM**
- ▶ **A LIGAÇÃO DIRECTA DE SACAVÉM À SEGUNDA CIRCULAR**
- ▶ **A LIGAÇÃO VIÁRIA VARIANTE A BUCELAS**
- ▶ **A LIGAÇÃO POR INTERMÉDIO DE ROTUNDA ENTRE O NÚCLEO ANTIGO DE SACAVÉM E A URBANIZAÇÃO DA QUINTA DO PATRIMÓNIO**
- ▶ **A REQUALIFICAÇÃO DA FRENTE RIBEIRINHA DO TEJO**
- ▶ **CONSTRUÇÃO DE UM EQUIPAMENTO CULTURAL DE REFERÊNCIA NACIONAL METROPOLITANO**
- ▶ **O SISTEMA INTELIGENTE DE CONTENTORES SUBTERRÂNEOS**
- ▶ **A MARCA "LOURES"**

**CARTÓRIO NOTARIAL TORRES VEDRAS  
NOTÁRIA ANA RITA PEREIRA ANTUNES NOBRE SARAIVA**

CERTIFICO, para fins de publicação, que no dia onze de abril de dois mil e vinte e quatro, a folhas sessenta e quatro e seguintes do livro de notas para escrituras diversas número QUATROCENTOS E SETENTA E SETE - A deste Cartório Notarial, foi outorgada escritura de RETIFICAÇÃO DE JUSTIFICAÇÃO na qual JOSÉ VERÍSSIMO LEITÃO PEREIRA, NIF 135 486 025, natural da freguesia de Serra D'El Rei, concelho de Peniche, e mulher MARIA LUCIETE LEITÃO DE SOUSA PEREIRA, NIF 122 179 080, natural da freguesia de Atouguia da Baleia, concelho de Peniche, casados sob o regime de comunhão geral de bens, residentes na Rua da Praceta, lote 17, 2690-302 Santa Iria da Azoia, RECTIFICARAM a escritura de justificação outorgada por eles no dia 21.03.2019, iniciada a folhas oitenta do livro de notas para escrituras diversas número Cento e Dois - A do Cartório Notarial de Rute Carla Valente da Encarnação, em Vila Franca de Xira, no sentido de ali ficar a constar que: i) Que, o prédio urbano objeto da escritura de justificação veio à posse dos justificantes por compra verbal que ambos fizeram no ano de mil novecentos e noventa e nove a Manuel António de Oliveira Antunes, divorciado, não tendo ficado a dispor de qualquer título formal que lhes permitisse o respetivo registo na Conservatória; ii) Que, o identificado prédio afinal encontrava-se descrito na Segunda Conservatória do Registo Predial de Loures sob o número três mil cento e oitenta e sete, da freguesia de Santa Iria da Azoia, e registado em nome de António Barreiro, ainda rústico; iii) Que, o indicado Manuel António Oliveira Antunes comprou o referido prédio a António Barreiro, ao tempo solteiro, maior, por compra verbal, entre o ano de 1997 e 1998, não tendo igualmente este ficado a dispor de título formal que lhe permitisse o registo na Conservatória. Que, em tudo o mais, MANTÊM o que consta na mencionada escritura de justificação ora rectificada. Está conforme o original, nada havendo na parte omitida que restrinja ou altere o conteúdo do presente extrato.

Cartório Notarial de Ana Rita Antunes em Torres Vedras, 11 de abril de 2024  
A Notária, Ana Rita Pereira Antunes Nobre Saraiva  
Conta Registada sob o n.º 1082/2024



**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







**João Patrocínio**  
foodblogger @gastrono.minhas

**GASTRONO.MINHAS**

## ADEGA DOS CACHOS VERDES

Este mês de maio regresssei a Bucelas. Esta freguesia a norte do concelho é riquíssima em tradições e também conhecida pelos seus sabores, mas, fundamentalmente, pelo seu famoso vinho.

É aliás aqui que a casta Arinto tem a sua Capital, onde historicamente se encontram as suas origens, as mais ancestrais referências e de onde terá nascido para o País e o Mundo.

Foi também aqui, nestas terras argilo-calcárias no topo norte da freguesia, que Rolando Baptista e a sua esposa Carla Festas descobriram há cerca de 8 anos o espaço dos seus sonhos para se aventurarem na produção de vinho.

Assim nasceu a Quinta dos Cachos Verdes que se lançou desde logo na produção vinícola e pouco tempo depois criava o seu próprio vinho 100% Arinto, inteiramente natural e a aguardar a certificação Biológica.

Para fazer o seu original rótulo, inspiraram-se no decreto 14676, publicado em DIÁRIO DO GOVERNO, a 7 de dezembro de 1927, e que elevou Bucelas a Vila.

A Quinta e o vinho têm vindo a desenvolver-se, mas o projeto e o sonho familiar estava incompleto. Então, chegou o dia em que Rolando, - proprietário de um renomado Restaurante de inspiração italiana, do concelho vizinho de Odivelas, o "Tutto Combinato", decidiu mudar-se de armas e bagagens com a sua experiência para Bucelas.

E aqui, bem no centro da Vila de Bucelas, o casal abriu no passado dia 21 de Abril a Adega dos Cachos Verdes tomando a exploração de um espaço que entretanto fechara.

Decidindo não complicar, apostaram no conceito de partilha de refeições, e criaram uma carta com 5 pratos e outros tantos

petiscos que servem acompanhados do seu próprio Arinto.

O coelho "desengaçado" é a estrela da companhia numa lista onde consta o filé de lombo de porco com uma redução de arinto e balsâmico, os supremos de bacalhau no forno, o tomahawk de vitela em redução de arinto e alho e ainda os risottos de cogumelos e espargos e gambas com caril.

Depois, nos petiscos podemos encontrar umas moelas, ovos mexidos com farinha e espargos, os cogumelos selvagens, as gambas ao alho com arinto e ainda o chouriço assado na mesa. As sobremesas também são caseiras, a Tarte de amêndoa com gelado de caramelo frito, a mousse de chocolate e o arroz doce queimado na hora.

A minha escolha incidu por uma entrada de saborosas moelas e pelo coelho, bem grelhado e harmonizado com o molho, acompanhado de um arroz basmati de cogumelos e batata frita na hora. Tudo excelentemente acompanhado do Arinto Decreto 14676.

Rematei com uma tarte de amêndoa acompanhada de um café originalmente servido num cálice. Original e de bom gosto é também a decoração da sala e a música jazz que se ouve no espaço e que merecem uma visita.




**RUA GUILHERME GOMES FERNANDES, N.º 26 2670-656 BUCELAS**

**933 225 051**

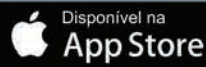
**ENCERRA DOMINGO E SÁBADO AO ALMOÇO**





Aniversário  
Zona Óptica

Faça já o download da app Zona Óptica



\*Exceto lentes de contacto, produtos de lentes de contacto e lágrimas artificiais  
\*\* Cashback disponibilizado na APP Zona Óptica. Campanha válida até 31/05/2024.



**Ricardo Andrade**  
Comissário de Bordo

## ELEIÇÕES EUROPEIAS... UMA OPORTUNIDADE!

Frequentemente é dito que os cidadãos estão afastados da política. Recorrentemente ouvimos dizer que a política está cheia de carreiristas sem uma história fora da política.

Estas duas afirmações são normalmente apontadas como alguns dos maiores problemas existentes no panorama político nacional.

Ora recentemente, assistimos a uma participação bastante mais elevada do que o normal em eleições nacionais e, nos últimos dias, pudemos constatar que pessoas com um perfil menos "aparelhista" aceitaram desafios governativos e também como candidatos a eleições nacionais e europeias.

Estes últimos factos que referi são então um claro contrariar das tais afirmações que reproduzi no início destas linhas.

No entanto esta aparente tendência de uma maior vontade da denominada "sociedade civil" em participar nos centros decisórios da política nacional não deve ser tomada, para já, como algo de certo, como algo de garantido.

Uma andorinha não faz a pri-

mavera e por isso penso que, com todas as cautelas, devemos ficar agradados com esta suposta tendência de alguma mudança no paradigma da participação mas não a devemos tomar como garantida.

Devemos sim continuar a acreditar que é possível fazer diferente para melhor. Devemos seguir no caminho de valorização daquilo que, enquanto cidadãos, podemos fazer para tornar esta eventual excepção numa regra.

Devemos pegar no quinquagésimo aniversário da nossa democracia e na forma bonita e massiva como "o povo saiu à rua" no dia 25 de Abril de 2024 para nos motivarmos a não desistir de tomar o nosso destino nas nossas mãos.

Saber honrar o passado é sempre um bom ponto de partida para construir o futuro mas sempre com a capacidade de aprender com esse ontem para logarmos um amanhã melhor para todos enquanto comunidade.

E é porque o amanhã está mesmo à espreita que não devemos perder a oportunidade de, nas próximas elei-

ções europeias não ficarmos em casa.

Sim... temos a obrigação de mostrar que os tempos de nos alhearmos das decisões terminaram.

Sim... temos o dever de não nos desiludirmos a nós mesmos enquanto sociedade.

Sim... temos que voltar a sair à rua e demonstrar que todos os votos contam.

Porque desengajem-se aqueles que pensam que a Europa não é relevante. Desengajem-se todos quantos pensam que as Eleições Europeias são apenas uma data lateral no calendário eleitoral.

Este acto eleitoral pode e deve ser, não apenas uma oportunidade para nos unirmos em torno do ideal europeu mas também o momento de assumirmos as nossas responsabilidades perante a Europa demonstrando que mesmo numa data de calendário menos positiva nos comportamos como partes integrantes e liderantes do sonho europeu.

Saibamos então dizer bem alto:

"Europa, estamos aqui!!".



**José Luís Nunes Martins**  
Investigador

## NÃO APAGUES O PAVIO QUE AINDA FUMEGA

Se estás certo, não desistas. Ainda que tenhas de sofrer por causa disso. O caminho do bem e da verdade quase nunca é confortável, implica abdicar de muito, até mesmo de algumas realidades que não são condenáveis. É preciso perder muito para se alcançar os bens maiores. Muitas vezes as tentações não são coisas más, apenas bens menores...

Amar é uma escolha, uma decisão que exige nada menos do que a maior das lealdades. Amar não é um sentimento que nos toma e faz seus súbditos, sem que a nossa vontade e liberdade sejam respeitadas. Isso implica que sejamos responsáveis por grande parte da nossa existência. Escolhendo e escolhendo-nos a nós mesmos. Somos o que resulta das obras que decidimos realizar. Não desprezes alguém ou alguma coisa só porque está quebrado ou fraco. Não lhe deses fim. Quantos de nós já passámos por longos períodos em que tristezas de morte se abateram sobre nós? Teria sido certo renunciar ao que

somos e aos nossos sonhos nessas alturas de angústia?

Uma luz fraca será sempre mais luz do que fraca!

Quem for capaz de ver no fumo a certeza de uma chama que ainda resiste, uma réstia de luz que ainda pode voltar, vê a verdade. Todos somos fracos com necessidade de sermos fortalecidos. Quem de entre nós não precisa de força, de esperança, de fé e de amor?

Algo transcendente é que quem mais precisa é que mais depressa se dispõe a partilhar o pouco que tem! E tudo isto se passa sem que quase ninguém se aperceba do que está a acontecer. É como uma brisa suave que dá sentido ao mundo.

Que eu seja capaz de segurar a minha própria mão quando tiver a tentação de deitar tudo a perder, cedendo ao que me parece mais seguro... Amar é cortar, de forma profunda, com as lógicas deste mundo.

A verdade é que o céu e o amor valem tudo o que tenho medo de perder!



UMA IDEIA SAI À RUA

**Nuno Paulino**  
Dramaturgo Urbano

# TODOS PODEM FAZER ARTE, MESMO OS ARTISTAS!



37  
anos

Aniversário  
Zona Óptica

Cashback de

37%  
em

TODOS OS  
PRODUTOS\*

Nova app Zona Óptica



\*Exceto lentes de contacto, produtos de lentes de contacto e lágrimas artificiais  
\*\* Cashback disponibilizado na APP Zona Óptica.  
Campanha válida até 31/05/2024.



ZONA ÓPTICA  
Cuidamos dos seus olhos