Notícias de Loures

Distribuído no Concelho de Loures

ANO 6 | Nr.81 MENSAL | 2 DE JANEIRO DE 2021 | Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira | Diretor: Filipe Esménio | Preço: 0.01€

ACADEMIA DIGITAL PARA PAIS DÁ FORMAÇÃO EM MAIS DE 100 ESCOLAS DO PAÍS

Pág. 6

CAMPANHA DE VACINAÇÃO

COVID19 BEATRIZ ÂNGELO

Pág. 10

CONHEÇA O MAPA DE RISCO EPIDEMIOLÓGICO DO CONCELHO DE LOURES

Pág. 11

PROTEJA-SE DO FRIO COM DICAS DA MEDICINA CHINESA

Pág. 18

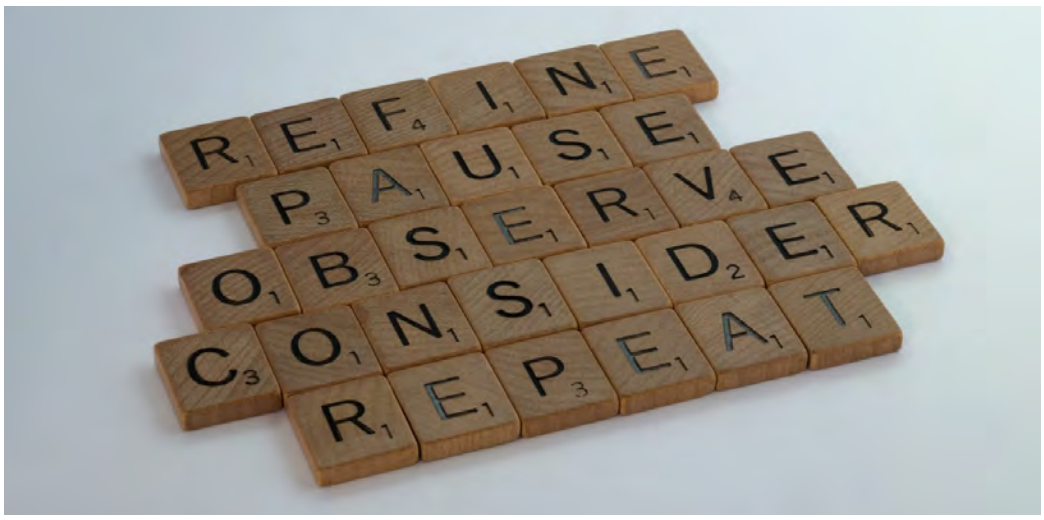
Ligue **219 430 849**
Condições em **www.zonaoptica.pt**

ALVALADE | PORTELA | PARQUE DAS NAÇÕES | MOSCAVIDE | SACAVÉM | PRIOR VELHO

TAL AVÔ, TAL NETO
QUEM SAI AOS SEUS,VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condições em **www.zonaoptica.pt**
Zona Óptica

A PRÁTICA FAZ A PERFEIÇÃO (OU QUASE)

Cristina Fialho
Chefe de Redação



De vez em quando gosto de trazer aqui histórias que ouço, ou coisas que leio.
Cruzei-me com um sermão de um embaixador da paz, Prem Rawat que falava sobre a prática e trago numa tradução livre.
Se queres ser bom ciclista, tens de pedalar muito, se queres ser bom a matemática, fazes muitos exercícios, percebem a ideia.
O que é que tu praticas?
Praticas alegria na tua vida?
Praticas a paz na tua vida?
Praticas a felicidade na tua vida?
Se fizeres isso, ficarás muito bom nesse campo!
Ou praticas reclamar? Se praticas reclamar, ficarás muito bom nisso. Tão bom que encontrarás defeitos em tudo, e vais saber refilar até como se fosses o especialista em coisas sobre as quais nada sabes!
Ou praticas raiva? Porque se praticas raiva, vais-te tornar muito bom nisso. Tão bom que as coisas mais triviais vão deixar-te irritado.
Ou praticas preocupação? Porque se praticas preocupação, ficas muito bom nisso. Tão bom que tudo vai te preocupar. Até as coisas que nunca vão acontecer.
Então se é uma questão de prática em que é que queres ser bom?
A ser feliz?
A rir?
A relaxar?
A ser simpático?
2021 já não é o ano para nos queixarmos de 2020, já não é o ano para esperar por 2022, é para praticar diariamente onde queremos estar, a vida é hoje, eu vou praticar a gratidão.
5 minutos por dia.

Geral
geral@ficcoesmedia.pt
Editorial
cristina_fialho@ficcoesmedia.pt
Comercial
noticiasdeloures@ficcoesmedia.pt

Notícias de Loures www.noticias-de-loures.pt 219 456 514

Filipe Esménio
Diretor

MEL DE CICUTA

QUE O ANO SEJA NOVO

O ano passado, por esta altura, comecei o meu editorial assim: "Este fim de ano, em que mais uma vez passei com um grupo de amigos... como é a minha tradição... (já somos mais de 50 com os descendentes sempre a aumentar) fiz algo diferente. Ao invés dos habituais desejos para 2020, fiz os agradecimentos de 2019. A gratidão é algo importante e as passas não chegaram para agradecer a todos os que me ajudaram a ser feliz em 2019."
Este ano o Coronavírus tirou-nos do nosso espaço de conforto e não me permite começar o texto no mesmo sentido. As tradições tiveram de ser reajustadas e reinventadas. Fomos impelidos a estar connosco mesmos e a repensarmos a nossa vida em todas as suas áreas. Fomos obrigados a viver os valores da saúde, do dinheiro, do trabalho, da família, da amizade de uma forma completamente diferente.
Tal como Carla Fernandes, psicóloga clínica, disse: "A COVID pôs a humanidade a pensar na sua finitude e a saúde mental, sempre considerada como a parente pobre das doenças, assume o papel de protagonista nesta história viral. A COVID trouxe, para além do vírus, a constatação que afinal não se controla a vida, que o amanhã é incerto, que os planos futuros delineados poderão não se realizar.
Outro pensamento recorrente que surgiu, primeiro de forma subtil, mas que foi ganhando força conforme os números diários nos iam sendo apresentados, é que vamos morrer ... somos finitos."
A mortalidade aumentou como afirmam os dados do INE, mas apenas uma parte dela, a cima de tudo a hospitalar é justificável com o fator COVID, maior parte da mortalidade foi fora do hospital e ainda carece de justificação.
Na verdade, muita coisa sobre 2020 ainda carece de justificação.
O ano passado, por esta altura, terminei o meu editorial assim: "Lembrava apenas que a felicidade individual depende em grande medida de nós, e não de outros, nem de nenhuma variável exógena.
Como dizia Picasso, «Que a inspiração chegue não depende de mim, só posso assegurar que quando ela chegar me encontre a trabalhar». Por aqui é o que vamos continuar a fazer, por nós e por vós."
A todos, um grande 2021 e nós por cá vamos continuar em busca de respostas para as vossas dúvidas.
PS: Este artigo é estupidamente escrito com o novo acordo ortográfico.

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:** Kianu 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:** 18 000 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 nº** 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.

ficçõesmédia

ficções média
NA ERA DO DISTANCIAMENTO
SOMOS LÍDERES NA PROXIMMIDADE

A CÂMARA OFERECEU A CORRIDA

Câmara ofereceu entrega de refeições no Natal e no Ano Novo. No período do Natal e do Ano Novo, a Câmara Municipal de Loures ofereceu a entrega ao domicílio de refeições encomendadas em restaurantes do concelho, numa medida de apoio à economia local.
Lançada em novembro, esta iniciativa esteve em vigor entre 24 e 27 de dezembro e entre 31 de dezembro e 3 de janeiro. Para usufruir dela bastou encomendar uma refeição num restaurante do concelho, proceder ao pagamento (através dos meios disponibilizados pelo estabelecimento de restauração) e aguardar em casa pela encomenda, entregue pela Cooptáxis.
Esta iniciativa representou um apoio da Autarquia a dois setores de atividade – o da restauração e o dos táxis –, num momento em que a economia se encontra particularmente fragilizada, devido à pandemia de COVID-19.

ASSALTO ARREPENDIDO

Dois homens, de 31 e 33 anos, assaltaram quarta-feira à noite uma farmácia do Infantado, Loures, e, perseguidos pela PSP, encetaram uma fuga louca de carro durante a qual circularam de luzes apagadas, a grande velocidade e atirando pelas janelas as gavetas da caixa registadora que tinham acabado de roubar.
De acordo com a PSP, os suspeitos iniciaram a fuga assim que foram mandados parar por uma patrulha que procurava os assaltantes da farmácia.
Além das gavetas do dinheiro, atiraram ainda pelas janelas do carro as luvas que utilizaram no roubo, material que foi recuperado.
Só pararam quando colidiram contra um sinal de trânsito, ficando com o carro imobilizado. "Renderam-se", diz a PSP, que recuperou o dinheiro roubado. Ficaram em preventiva.

QUEM SAI AOS SEUS, VAI À ZONA ÓPTICA

Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.

2x1
OFERTA DE UM PAR

Ligue **219 430 849**
Condições em **www.zonaoptica.pt**

ALVALADE | PORTELA | PARQUE DAS NAÇÕES | MOSCAVIDE | SACAVÉM | PRIOR VELHO

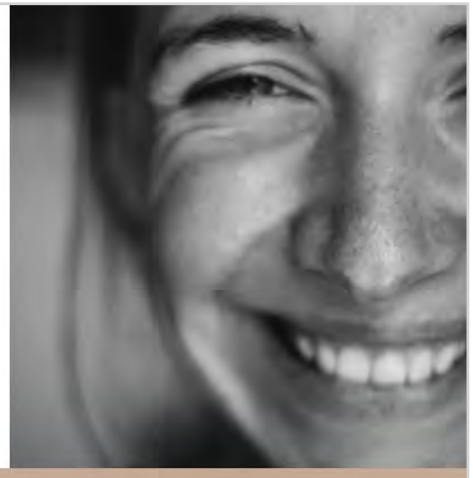
TAL AVÓ, TAL NETA
QUEM SAI AOS SEUS,VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condiçõe em **www.zonaoptica.pt**
Zona Óptica

Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

ESTAMOS À TUA ESPERA 2021!

Chegámos a janeiro. Não a um janeiro qualquer. Chegámos a Janeiro de 2021. A um janeiro que deixa para trás um ano sobre o qual já muito se disse e escreveu.
Quando falo com amigos é normal escutar a frase " Podemos riscar 2020 do calendário. É mesmo um ano para esquecer!".
Todos sabemos o que 2020 nos trouxe e aquilo que nos tirou mas penso que mais do que procurar apagar 2020 das nossas memórias, deveríamos procurar reter o nosso foco naquilo que pretendemos para este ano que agora começa.
Se é certo que todas as previsões indicam que teremos um ano de 2021 marcado por enormes incertezas, por imensas dificuldades e inúmeras crises de cariz económico e social, julgo que apenas com um espírito positivo e com esperança podemos buscar atingir tudo quanto pretendemos em mais um momento altamente definidor do nosso futuro.
Quando reflito sobre o que pretendo do ano vindouro confesso que penso em alegria, prosperidade, tranquilidade ou sucesso. Penso em ter menos incertezas, menos desilusões, menos surpresas desagradáveis e menos testes à nossa resiliência coletiva.
Sim, quando penso no ano de 2021 penso nas coisas positivas que ele me e nos pode trazer. Porque pensamentos positivos atraem coisas boas.
Mas coisas boas não aparecem do nada. É preciso trabalharmos para construir hoje um futuro melhor. É preciso lutarmos todos os dias para que o hoje nos possa levar a um amanhã melhor.
E será que temos feito o suficiente? Será que temos estado verdadeiramente focados, enquanto sociedade, naquilo que podemos fazer para sermos bafejados futuramente pela positividade que pretendemos?
Confesso que tive muita esperança, durante o ano que agora termina, em que conseguíssemos evoluir enquanto sociedade. Confesso que vi vários lampejos de uma construção de um espírito coletivo mais forte e sustentado. Confesso que nos vi crescer enquanto sociedade mais justa e solidária.
E não, nem os outros tantos exemplos de que não estávamos a aprender o suficiente para crescermos me fez perder a fé no que aí vem nem em todos nós enquanto um todo unido em volta de um objetivo comum de melhores momentos.
Por tudo isso tenho esperança. Esperança em nós. Esperança na sociedade. Esperança em 2021 mas acima de tudo uma imensa e uma firme e inabalável convicção de que saibamos, em conjunto e enquanto sociedade, dizer a alto e bom som : "Bem-vindo 2021, estamos à tua espera! ".

Voltar a sorrir



Misericordia de Loures
Gabinete de Psicologia Clínica
Para todas as faixas etárias
Marque a sua consulta 219 822 134 | 965 894 406
gabpsicologia@misericordiadeloures.com

Ansiedade
Ataques de Pânico
Depressão
Stress Pós-Traumático
Luto e Perdas
Isolamento Social
Fobias
Dificuldades de Adaptação
Dificuldades a Nível Interpessoal

Dificuldades Emocionais
Irratibilidade
Insegurança | Baixa Autoestima
Dificuldades ao Nível do Sono
Perturbações de Humor
Burnout
Falta de Motivação
Dificuldades na Tomada de Decisão
Desenvolvimento Pessoal

fernanda ferreira SEGUROS
PROTEJA-SE
APROVEITE A NOSSA CAMPANHA DE DESCONTOS NOS SEGUROS DE AUTO, CASA E SAÚDE!
Os nossos clientes são **Empresas** e **Particulares** que precisam de algo mais que a simples subscrição de um seguro.
Connosco pode contar com um Gestor de Cliente dedicado e sempre disponível.
FAÇA UM CHECK AOS SEUS SEGUROS
Peça uma simulação **GRÁTIS** e sem compromisso! Temos várias soluções que se podem ajustar ao seu caso.

FERNANDA FERREIRA
965 324 922
fffseguros@gmail.com

LRS
LOURES
câmara municipal

COMPRE NO COMÉRCIO LOCAL

APOIE QUEM LÁ TRABALHA

As pessoas são a nossa marca

www.cm-loures.pt

TAL MÃE, TAL FILHA
QUEM SAI AOS SEUS, VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condições em www.zonaoptica.pt
Zona Óptica

MAIS DE 100 ESCOLAS ABREM PORTAS A FAMÍLIAS PARA FORMAÇÃO DIGITAL

A Academia Digital para Pais, projeto da EDP Distribuição em parceria com a Direção Geral de Educação, está a trabalhar com mais de uma centena de escolas em todo o país para garantir que os pais e encarregados de educação têm acesso a competências digitais mínimas que lhes permitam acompanhar os filhos nas aulas à distância. Na fase de arranque, aderiram à iniciativa 60 agrupamentos, representando um universo potencial de participantes de 118 escolas do 1 ° e 2 ° ciclos com cerca de 40 mil alunos inscritos.

Estas escolas iniciaram agora a fase de promoção junto das famílias, que tiveram até 18 de dezembro para se inscreverem na Academia Digital para Pais. O arranque das sessões de formação está previsto para janeiro de 2021.

As formações presenciais terão uma duração total de oito horas e serão desenvolvidas por professores e jovens alunos voluntários das escolas aderentes.

Os formandos terão direito a prémios de participação, designadamente material escolar e cabazes alimentares.

As escolas-alvo da iniciativa localizam-se em Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP). Uma classificação que abrange zonas com maiores fragilidades sociais e económicas, dispersas por todo o país. No universo de escolas participantes, o Norte destaca-se com 29 agrupamentos inscritos. Seguem-se as escolas de Lisboa e Vale do Tejo, com 16, o Alentejo com seis, o Algarve com quatro e o Centro com cinco Agrupamentos.

A Academia Digital para Pais assenta na convicção de que a cidadania digital é indispensável à inclusão social, em particular na atual situação de crise sanitária e económica, sendo por isso essencial formar os encarregados de educação com necessidades de desenvolvimento das suas competências digitais.

PR'21
ELEIÇÕES
PRESIDENCIAIS 2021
24 DE JANEIRO

SAIBA O LOCAL E A MESA ONDE IRÁ VOTAR
INFORME-SE!

PORQUE O SEU VOTO É IMPORTANTE
VERIFIQUE A PARTIR DE 9 DE JANEIRO A SUA SITUAÇÃO NO RECENSEAMENTO ELEITORAL (FREGUESIA DE INSCRIÇÃO, LOCAL E SECÇÃO DE VOTO)

UTILIZE AS SEGUINTES OPÇÕES:
PORTAL DO RECENSEAMENTO
CONSULTE
WWW.RECENSEAMENTO.MAI.GOV.PT
APP MAI MOBILE
INSTALE
SMS 3838
ENVIE
RE (ESPAÇO) NÚMERO DE IDENTIFICAÇÃO CIVIL CONSTANTE NO BILHETE DE IDENTIDADE OU CARTÃO DE CIDADÃO (ESPAÇO) DATA DE NASCIMENTO - NO FORMATO AAAAMMDD
EXEMPLO: RE 12345678 19750910
LINHA DE APOIO AO ELEITOR
LIGUE
808 206 206 (CUSTO DE CHAMADA LOCAL)
DIRIJA-SE À SUA JUNTA DE FREGUESIA
SGMAI SECRETARIA GERAL
MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA

CÂMARA MUNICIPAL

EDITAL Nº 276/2020

CONCURSO PÚBLICO PARA A CEDÊNCIA EM DIREITO DE SUPERFÍCIE DE UMA PARCELA DE TERRENO COM A ÁREA DE 2.398,20 M2, COM DIREITO DE UTILIZAÇÃO DO SUBSOLO, PARA CONSTRUÇÃO DE UM EQUIPAMENTO COMERCIAL E CONSTRUÇÃO DE UM PARQUE PARA ESTACIONAMENTO AUTOMÓVEL SUBTERRÂNEO E SUBSEQUENTE EXPLORAÇÃO PELO PRAZO DE 30 ANOS. – Processo 2/DPFA/DCP/2020.

Bernardino José Torrão Soares, Presidente da Câmara Municipal de Loures, torna público que por deliberação tomada na 15.ª Sessão Extraordinária da Assembleia Municipal, realizada em 10 de dezembro de 2020, foi aprovado o procedimento de concurso tendente à celebração de um contrato de cedência em direito de superfície de uma parcela de terreno, com a área de 2.398,20 m2, com direito de utilização do subsolo, para construção de um equipamento comercial e construção de um parque para estacionamento automóvel subterrâneo e subsequente exploração pelo prazo de 30 anos.

Os interessados na participação no presente procedimento com vista à construção do equipamento comercial e à exploração da atividade inerente a tal equipamento terão, obrigatoriamente, de se integrar no CAE 47111 (comércio a retalho em supermercados e hipermercados).

Consulta e fornecimento do processo de concurso

1. O processo de concurso pode ser consultado, todos os dias úteis, na Divisão de Contabilidade e Património, sita na Rua Frederico Tarré, n.º 5, 1.º, em Loures, durante as horas normais de expediente (9h00 - 12h30 / 14h00 - 16h00), desde a data do início do concurso, até ao dia em que terminar o prazo para apresentação das propostas.
2. As peças do concurso serão disponibilizadas no presente Edital, que será afixado nos lugares de estilo do Município e na freguesia onde se localiza o terreno e no sítio eletrónico www.cm-loures.pt (no separador Município/Câmara Municipal/Editais) do Município de Loures.
3. O concurso é publicitado no jornal local e no jornal nacional mais lido no Concelho.

Preço base

Pela alienação do direito de superfície o preço base da parcela de terreno é de € 761.000,00 (setecentos e sessenta e um mil euros), sem IVA.

Apresentação de proposta e dos demais documentos

1. A entrega de propostas para o presente concurso deverá ser efetuada por carta fechada identificando-se no exterior do mesmo a expressão "Proposta – Concurso Público n.º (…)", mediante apresentação de uma versão original da proposta e uma versão de cópia desse mesmo original.
2. As propostas devem ser entregues nas instalações do Município de Loures, Divisão de Contabilidade e Património, sitas na Rua Frederico Tarré, n.º 5 – 1.º, 2674-501 Loures, todos os dias úteis até às 16h00.
3. As propostas remetidas por correio, devem ser endereçadas para Divisão de Contabilidade e Património, do Município de Loures, sita na Rua Frederico Tarré, n.º 5 – 1.º, 2674-501 Loures e apresentadas em dois envelopes, sendo o envelope interior fechado e com a indicação da palavra "proposta" seguida do título do presente concurso.

Prazo para apresentação da proposta

As propostas deverão ser apresentadas até às 16h00 do 180.º dia, a contar da data da publicação do presente Edital nos jornais nacional e local.

Critério de escolha (adjudicação)

A adjudicação será feita à proposta mais elevada apresentada para a cedência do direito de superfície da parcela de terreno já identificada pelo período de 30 anos.

Para constar se publica o presente edital, que vai autenticado com o selo oficial em uso no Município de Loures, constituído de 26 (vinte e seis) páginas, no sítio institucional da Câmara Municipal de Loures em www.cm-loures.pt, no edifício dos Paços do Concelho e na União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho.

Loures, 15 de dezembro de 2020
O Presidente da Câmara Municipal de Loures,

Bernardino Soares

LoureShopping

Aqui ou away

Usufrua do seu prato preferido com os serviços de take-away e delivery.

É simples!

1. Escolha a refeição que mais lhe apetece
2. Selecione o restaurante
3. Encomende através do método mais conveniente

Saiba como encomendar em www.loureshopping.pt

TAL MÃE, TAL FILHO
QUEM SAI AOS SEUS,VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condições em www.zonaoptica.pt
Zona Óptica

FORA DO CARREIRO

OPOSIÇÕES NEFASTAS

Rui Pinheiro
Sociólogo

Segundo Ian Shapiro, a ideia de oposição é tão central à noção de democracia como a de governo.
Não é difícil concordar com essa perspectiva, sabendo-se que a oposição tem uma função de representação de interesses e aspirações dos "perdedores" do jogo eleitoral, de preparação e deliberação de projetos de lei e de decisão, de controlo e fiscalização dos executivos. E, parece-nos, sobretudo, que se opõe ao "governo" para conquistar o poder.
Daí, ser de compreender a formulação de críticas a quem governa. E ser de aceitar a competição, seja pela notoriedade, seja pela formulação de propostas que cativem e interessem os eleitores.
Em Portugal e em especial no Poder Local, há uma tendência quase permanente e universal para aquilo que me permito definir como a política da maledicência. Ou seja, as oposições apostam no desenvolvimento de tácticas de "botabaixismo", onde pontificam a intriga, o ataque pessoal e uma maledicência genérica (onde até chover demais ou de menos, se atribui a quem governa consoante dê jeito para melhor criticar) com a ausência de propostas alternativas construtivas.
Quando somos confrontados, enquanto cidadãos e eleitores, com estas condutas, onde o único objectivo parece ser chegar ao "governo", mas sem uma ideia sequer do que se propõe fazer em vez do que se critica, devemos estar atentos, exigir melhores explicações e talvez até repudiar esses comportamentos. Todos temos um papel a desempenhar no melhoramento da nossa democracia.
Com o novo ano de 2021, entramos na rampa de lançamento para as eleições autárquicas de Outubro e já comportamentos e condutas com as características que antes se assinalaram.
Chegar aos planos de actividades e orçamentos do último ano do mandato e ver votos contra e chumbos apenas porque sim, apenas porque há oposições que entendem que o seu papel é o de contrariarem tudo o o que a governação faz e propõe, parece ser não apenas errado, mas mesmo um golpe no princípio enunciado por Shapiro da centralidade da oposição.
Quando uma oposição vota contra a concretização de aspirações antigas e justas das populações, apenas porque são outros que estão em melhor posição para as satisfazer. É caso para dizer que essa oposição perde legitimidade democrática e talvez até que é nefasta.
Em Loures houve recentemente um excelente exemplo dos efeitos perniciosos da acção, de tentar chegar ao poder por qualquer preço, das oposições, com o chumbo do orçamento dos SIMAR. Toda a gente sabe que as oposições queriam os SIMAR privatizados, mas o debate não era e não é, agora, esse. O debate era e é os SIMAR disporem dos meios e da capacidade de investimento para a recolha de resíduos, o fornecimento de água potável e o tratamento dos esgotos.
Uma oposição que cria problemas sérios à garantia de prestação dos serviços básicos é nefasta e não honra o seu papel. Nessas circunstâncias não deve merecer o benefício da dúvida, menos ainda do benefício de ser poder.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

2020

O Ano mais "estranho" dos últimos séculos. Uma pandemia mundial que nos fechou em casa, que nos isolou, aproximou, deprimiu, fez dar valor ao básico, fez ter saudades e obrigou-nos a despedir vezes a mais.

2020 NAS BUSCAS DO GOOGLE A NÍVEL MUNDIAL

Em Portugal as perguntas feitas ao ecrã acompanharam mais as dúvidas relativas ao estado de emergência e ao confinamento. O top de perguntas do ano foi:

- O que é layoff?
- O que significa estado de emergência em Portugal?
- O que é mitigação?
- O que é calamidade pública?
- O que é coronavírus?

Já no que diz respeito à ocupação do tempo de confinamento também houve quem recorresse ao google para fonte de conhecimento. As perguntas mais repetidas foram:

- Como fazer pão?
- Como fazer máscaras?
- Como fazer desinfetante caseiro?
- Como fazer fermento de padeiro?
- Como funciona a STAYAWAY COVID?

Na área do entretenimento e lazer filmes e séries também foram muito pesquisadas, o top 10 de pesquisados nesta área são:

- Big Brother
- 365 DNI
- Elite
- Outer Banks
- The Witcher
- Milagre na Cela 7
- White Lines
- Vis a Vis
- A Máscara
- Emily in Paris

Os sites mais acedidos, de acordo com a fonte de pesquisas do google foram o Zoom e o site da DGS

TAL PAI, TAL FILHO
QUEM SAI AOS SEUS,VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condições em **www.zonaoptica.pt**
ZONA ÓPTICA

MURAL PARA ELEVAR A MORAL

O Hospital Beatriz Ângelo tem sido um dos mais fustigados pela pandemia de covid-19, em Portugal. Um enorme mural pintado pelo artista Asur presta homenagem aos profissionais desta unidade. Uma iniciativa da câmara de Loures.

Um mural com cerca de 70 metros de comprimento e seis de altura, pintado pelo street artist Asur numa das principais avenidas de Loures, de acesso ao Hospital Beatriz Ângelo, homenageia os profissionais de saúde que estiveram e continuam a estar na linha da frente do combate à pandemia da COVID-19.

A homenagem foi uma iniciativa da Câmara Municipal de Loures e o mural foi inaugurado no passado dia 10 de dezembro, contando com a presença do presidente da autarquia, Bernardino Soares, e do administrador executivo do HBA, Artur Vaz. Na ocasião, Bernardino Soares justificou a iniciativa como «uma homenagem que vai permanecer e que nos lembrará para sempre os profissionais de saúde, o seu trabalho e a sua importância». Por seu lado, o administrador do Hospital, afirmou, agradecendo a homenagem, «que os profissionais de saúde foram os primeiros a ser afetados pela pandemia» e recordou que «a homenagem mais importante deve ser o compromisso dos portugueses para com as regras de segurança».

Asur, que também esteve presente na inauguração do seu mural, contou que alguns profissionais do HBA «deram uma ajuda nas pinturas e na construção desta obra», salientando que foi uma forma de também deixarem «a sua marca». O artista é natural de Albufeira, tem 27 anos e pinta desde os 12 anos nas ruas do Algarve, sem nunca ter tido formação artística. Tem obras de Arte Pública em Portugal e em vários lugares do mundo, o trabalho mais distante está no Japão. Um dos seus últimos trabalhos foi no túnel pedonal por baixo da Rotunda dos Descobrimentos, no parque do ribeirinho em Albufeira.

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE SACAVÉM E PRIOR VELHO

AEC - Atividades de Enriquecimento Curricular

As Atividades de Enriquecimento Curricular, para as crianças do 1ºCiclo, particularmente em Sacavém e no Prior Velho, sempre mereceram por parte da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho, uma particular atenção.

A União de Freguesias considerou que foi uma das boas medidas propostas pelo Governo, no âmbito da defesa da Escola Pública, garantindo o Governo, o respetivo financiamento da mesma, uma medida que tem mais de 10 anos e que o Executivo da Câmara Municipal de Loures, à época, tomou a boa decisão de ser a promotora, optando e bem por entregar a sua execução ao Movimento Associativo, nomeadamente ao Sport Grupo Sacavenense, à Academia Recreativa e Musical de Sacavém e à Cooperativa " A Sacavenense", por via de um protocolo, transferindo os montantes financeiros para o efeito.

Posteriormente, com a vontade expressa da Associação de Pais de Sacavém e Prior Velho, ficou esta entidade como parceira do Município de Loures no desenvolvimento destas Atividades.

Durante estes anos, foi unânime, quer por parte da Direção do Agrupamento de Escolas, quer pelos Pais e Encarregados de Educação, o sentimento de bom trabalho da Associação de Pais.

Foi por isso com espanto, que a União de Freguesias tomou conhecimento da decisão unilateral da atual Câmara Municipal de Loures, em acabar esta parceria com a Associação de Pais.

Com maior espanto ficaram, depois de saberem que era vontade da própria Associação de Pais em continuar com esta parceria, mas que a Câmara Municipal optou por entregar as AEC´s de Sacavém e Prior Velho, a uma IPSS externa à União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho.

Assim, a União de Freguesias entregou um pedido formal à Câmara Municipal de Loures, no sentido de manifestar o seu desagrado por essa decisão, pedindo para que o Município pudesse reconsiderar, uma vez que a Associação de Pais desenvolveu sempre um bom trabalho e é vontade da mesma em continuar.

Na recusa do Município de Loures, voltáram a fazer uma nova proposta, no sentido de ser a União de Freguesias a parceira no desenvolvimento das AEC's, à semelhança do que acontece em outras freguesias.

O Município de Loures voltou a recusar a proposta e o Executivo da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho não concorda com esta de decisão unilateral da Câmara de Loures.

Iluminação de Natal: 4000 euros
Apoio ao Comércio Local: 4000 euros

No seguimento de um conjunto de medidas implementadas pela União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho, no apoio ao Comércio Local, o Executivo tomou a seguinte decisão.

À semelhança de anos anteriores, a União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho, investe 8000 euros na Iluminação de Natal em Sacavém e Prior Velho.

Este ano decidiram, no âmbito do contínuo apoio ao Comércio Local, dividir esse montante financeiro, 4000 euros para Iluminação de Natal e 4000 euros em vales de 5 e 10 euros, entregues às famílias carenciadas de Sacavém e Prior Velho, devidamente referenciadas, para compras no Comércio Local de Sacavém e Prior Velho.

Oportunamente informarão o Comércio Local que aderiu a este projecto.

Reajustes às Carreiras da Rodoviária de Lisboa

O Executivo da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho solicitou à Rodoviária de Lisboa uma reunião de forma a resolver o problema do aglomerado de alunos junto às paragens.

A intenção do Executivo foi sempre a criação de uma carreira exclusiva a transporte escolar, no intuito de assegurar os horários escolares com maior afluência.

Pese embora não ter sido possível, por parte da Rodoviária de Lisboa, satisfazer esta nossa pretensão, foi no entanto concretizado o reforço da carreira 307 no período da hora de almoço.

EXECUTIVO
União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho

CARLOS GONÇALVES | RICARDO LEÃO | JORGE GARCIAS | JUDITE GONÇALVES | FRANCISCO GRAVITO

SIGA-NOS PELO FACEBOOK sacavempriorvelho
E PELO WEBSITE uf-sacavemepriorvelho.pt

Proteja-se. Estamos juntos!

Uma junta próxima das pessoas

TAL PAI, TAL FILHA
QUEM SAI AOS SEUS,VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condições em www.zonaoptica.pt
ZONA ÓPTICA

HOSPITAL DE LOURES
INÍCIO À CAMPANHA DE VACINAÇÃO

Depois dos Hospitais Curry Cabral e São José terem dado início à campanha de vacinação, em Lisboa, ao 3º dia da campanha de vacinação em Portugal, depois de 7500 portugueses vacinados, arrancou dia 29 a administração do fármaco no Hospital Beatriz ngelo, em Loures.

Paulo Rodrigues, diretor da unidade de infeciologia do hospital, foi o primeiro médico a ser vacinado em Loures.

"A vacina lança uma enorme esperança no combate a esta doença, dá mais tranquilidade aos profissionais de saúde" são as palavras do médico, no entanto apela ainda à responsabilidade individual e ao uso de máscaras e equipamentos de proteção e desinfeção e distanciamento social.

Quanto à rapidez com que a vacina foi desenvolvida, o Dr. Paulo Rodrigues assegura que há estudos na literatura médica que a consideram eficaz e segura e que a desburocratização dos processos a tornou acessível mais rapidamente, sem que por isso se tivessem saltado fases essenciais do desenvolvimento da mesma.

Apesar da vacinação já se ter iniciado, a diretora-geral da saúde, Graça Freitas insistiu que não dispensa, nesta fase, "de forma alguma", as medidas de proteção recomendadas, como o distanciamento físico, a lavagem frequente das mãos e o uso de máscara, bem como o arejamento de espaços fechados.

A diretora-geral da saúde apelou a todos os cidadãos para cumprirem as regras em vigor em cada concelho, no que diz respeito à mobilidade e ao ajuntamento de pessoas.

Relativamente à situação epidemiológica, "a taxa de mortalidade global tem-se mantido estável e é de 1,7% à data", indicou.

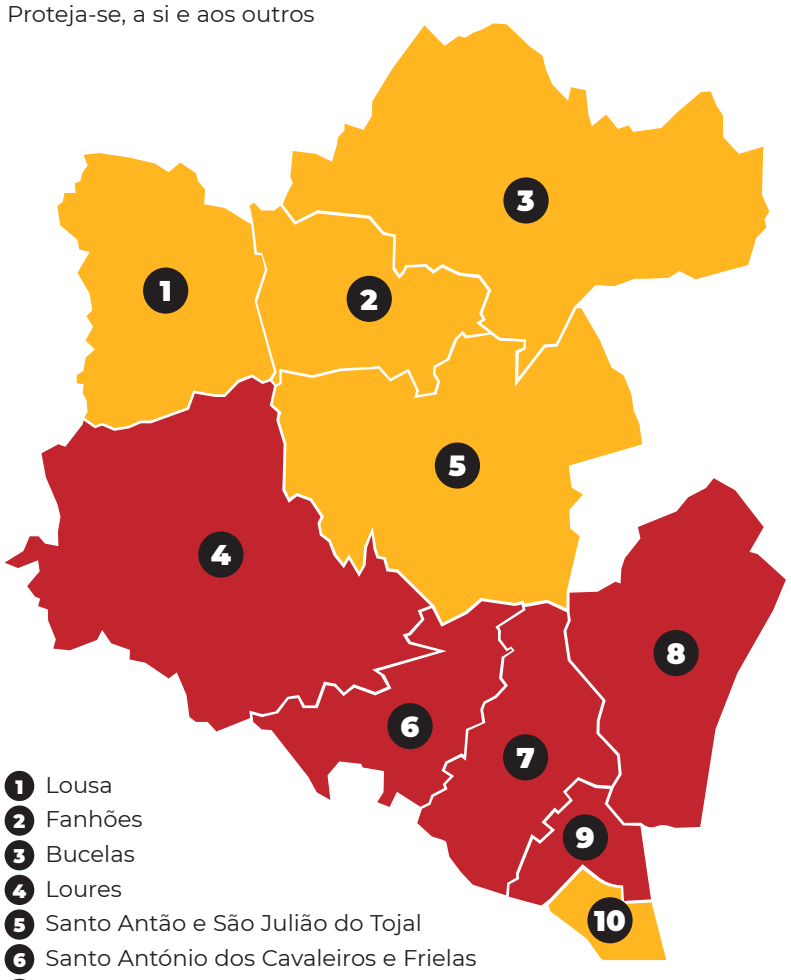
Quanto à taxa de letalidade acima dos 70 anos é de 10,3%.

"A incidência cumulativa a 14 dias é de cerca 480 casos de infeção por 100.000 habitantes", acrescentou, sublinhando que existem "diferenças e assimetrias" entre concelhos e regiões.

TAL AVÔ, TAL NETO
QUEM SAI AOS SEUS,VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condições em **www.zonaoptica.pt**
ZONA ÓPTICA

MAPA DE RISCO COVID 19 EM LOURES

A Câmara Municipal de Loures disponibilizou um mapa para a consulta da situação epidemiológica no âmbito da COVID-19 no concelho de Loures.
O Mapa do concelho é atualizado conforme os dados disponibilizados pelas autoridades de saúde locais.
Trazemos-lhe os últimos dados disponibilizados de 23 de dezembro de 2020.
Proteja-se, a si e aos outros



1. Lousa
2. Fanhões
3. Bucelas
4. Loures
5. Santo Antão e São Julião do Tojal
6. Santo António dos Cavaleiros e Frielas
7. Camarate, Unhos e Apelação
8. Santa Iria de Azóia,São João da Talha e Bobadela
9. Sacavém e Prior Velho
10. Moscavide e Portela

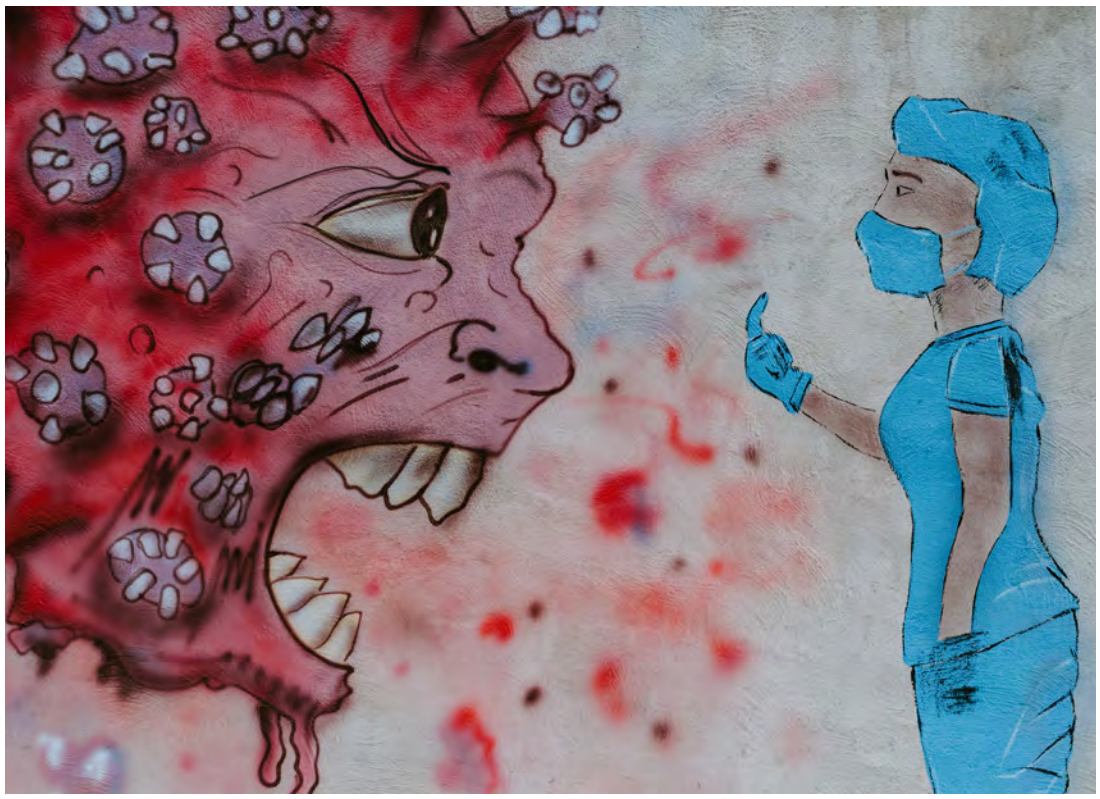
RISCO ELEVADO + 363 novos casos por 100 mil habitantes

RISCO MODERADO 178 a 362 novos casos por 100 mil habitantes

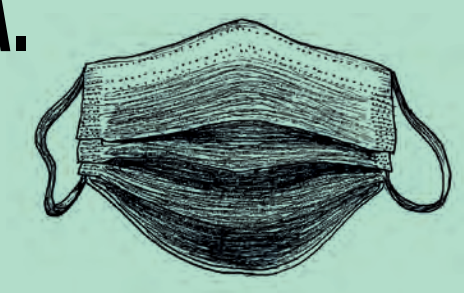
RISCO REDUZIDO Até 177 novos casos por 100 mil habitantes

NÃO FACILITE!

- USE MÁSCARA
- MANTENHA O DISTANCIAMENTO
- LAVE AS MÃOS FREQUENTEMENTE



O ANDRÉ DIZIA QUE JAMAIS USARIA UMA MÁSCARA. AGORA QUE ESTÁ INTERNADO, USA-A 24H POR DIA.



Conheces o André? Claro que conheces. Todos conhecemos um André. Alguns de nós até somos o próprio André: continuamos a recusar usar máscara, ou usamos quando dá jeito e como dá jeito. Se é o teu caso, André, continua a ler.

Vamos admitir que estás num local exterior onde não é possível manter o distanciamento físico, ou num espaço fechado com outras pessoas. Enquanto ainda conservas as tuas capacidades físicas e mentais intactas, olha à tua volta e pensa: por que razão está tanta gente com máscara? Porque têm medo? Porque seguem acriticamente tudo o que os cientistas e os médicos e as autoridades dizem? Porque são todos feios? Porque não querem ser multados? Porque está na moda e agora até há umas bem giras com padrões e cores a condizer com a roupa? Porque não sabem que a ineficácia da proteção facial está cientificamente comprovada pelas redes sociais? Porque sim?
Não, André. A razão pela qual as pessoas à tua volta estão a usar máscara és tu. É por tua causa. É para não te infetarem no caso de terem o vírus sem o saberem. É esse, antes de mais, o intuito da máscara: proteger os outros. Proteger-te a ti.

Evitar que, por exemplo numa das tuas conversas sem máscara sobre o embuste das máscaras, o vírus te entre pela boca e pelo nariz e se instale nas tuas vias respiratórias superiores fazendo delas a base de um ataque que destruirá, em poucos dias, tudo o que pode destruir no teu corpo. E é muito, André. Muito mesmo. Depois de te invadir através das gotículas que inalaste, o vírus corrompe as tuas células e programa-as para se multiplicar exponencialmente. Se o teu sistema imunitário não te defender nesta fase inicial, o vírus atravessa os brônquios, desce até aos pulmões e torna-se o destruidor que todos conhecemos.

A partir daqui já não é apenas uma leve tosse seca, uma simples febre ou um ligeiro cansaço que ele provoca. A partir daqui, o vírus infiltra-se nos alvéolos, reduz a oxigenação do sangue, multiplica-se com ele e isso tem consequências catastróficas para o teu corpo, entretanto muito debilitado pela luta desigual entre um sistema imunitário impreparado para esta guerra e um inimigo implacável e desconhecido. Um inimigo que te enche os pulmões de líquido e células mortas até acabar por bloquear as trocas gasosas.

De repente, queres respirar mas não tens ar, queres falar mas não tens fala, queres mexer-te mas os músculos não obedecem. O teu corpo, o único que tens, está prestes a render-se. Só não o faz porque há um ventilador a ajudá-lo a manter-se na luta, André. E não nos venhas dizer que não és o André. Não nos venhas dizer que estas coisas só acontecem aos outros, ao corpo dos outros, à família dos outros, aos amigos dos outros, aos colegas dos outros. "Eles que lavem as mãos, eles que mantenham a distância, eles que façam o que é preciso para o vírus não entrar". Isto foi o que disse o André e olha como ele está: de máscara. Todo o dia. Todos os dias. Que podem já não ser muitos.

NÃO DEIXES O VÍRUS ENTRAR.

REPÚBLICA PORTUGUESA
XXII GOVERNO
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

TAL AVÓ, TAL NETA
QUEM SAI AOS SEUS,VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condições em www.zonaoptica.pt
Zona Óptica

FALEMOS DE ESPECIALIDADES

João Patrocínio
Jurista

Apresentar aos leitores deste jornal o primeiro artigo do ano novo não é fácil, fundamentalmente, quando o ano 2020 foi tão nefasto para os estabelecimentos de restauração. Aqueles em torno dos quais a nossa rubrica mensal se reporta.

Com efeito, uma rubrica que pretende dar nota do melhor que o nosso concelho tem nessa vertente, como que, fica aniquilada quando aqueles que procuram mostrar o seu trabalho se encontram inseguros quanto ao futuro.

Falamos da generalidade dos estabelecimentos do nosso concelho, mas particularmente daqueles que, com projetos recentes e ainda pouco consolidados, nestes tempos têm vindo a sofrer mais com esta pandemia.

É, pois, para estes que pretendemos dar uma palavra de coragem e de resiliência, de forma a que não desistam e encarem com esperança este novo ano acabado de despontar.

Esta nota assenta no exemplo de outros que, sempre acreditaram no futuro ao longo do seu largo percurso apesar de várias adversidades da vida e criaram a sua marca.

Aqui chegados, deixem-me partilhar convosco dois exemplos de perseverança que há mais de 50 anos e sempre na linha da frente com o seu produto de excecional qualidade e o qual muito honram, mantêm ao longo dos anos a mesma receita de sucesso.

Nem todos entenderão o que procuro aqui demonstrar, talvez porque "gostos não se discutem", mas não tenho a menor dúvida em afirmar a qualidade extrema destas duas especialidades que quero partilhar nesta entrada de ano de 2021.

Falo, simplesmente, do melhor Bolo-Rei e do melhor Frango Assado que existem na cidade de Loures e que continuam a honrar o seu produto há várias décadas.

São duas casas emblemáticas a que me refiro e que cada uma à sua maneira, têm vindo a conseguir manter intocáveis estas duas assinaláveis imagens de marca sempre com a mesma gerência há mais de 50 anos.

A Pedroguense, que desde sempre apresenta a mesma qualidade na consistência da massa e na riqueza do recheio, o que a par da calda e ingredientes com que é revestido o tornam, não apenas numa obra de arte como, numa especialidade inimitável na sua época.

E depois, a Churrasqueira ideal, que consegue com simplicidade e sem pretensiosas invenções, oferecer diariamente o mais suculento e saboroso frango no churrasco naquilo que é o ponto certo de grelha e na melhor essência de um molho único e de que me lembro de alguma vez ter comido e provavelmente um dos primeiros serviços de Takeaway do concelho de Loures.

Como devem imaginar, por estes dias de festividade não deixei de privilegiar o comércio local e de procurar ter em casa os melhores produtos daquilo que é nosso mesmo recorrendo ao takeaway.

Esta é a minha mensagem para todos os que nestes tempos atravessam dificuldades:

Não se deixem reduzir nem deixem de ser originais.

Procurem aquilo em que são verdadeiramente bons e não se limitem a seguir o básico daquilo que outros já fazem.

Não deixem de procurar reinventar-se e de mostrar aquilo que são as vossas verdadeiras especialidades.

A PEDROGUENSE
RUA DA REPÚBLICA 47, 2670-473 LOURES
☎ 219 830 095
ABERTO TODOS OS DIAS

CHURRASQUEIRA IDEAL DE LOURES
R. GUILHERME HENRIQUE SOROMENHO 6, 2670-457 LOURES
☎ 219 831 017
ENCERRA ÀS SEGUNDAS - TAKE-AWAY E DELIVERY

horizonte fm 92.8
www.horizontefm.pt | Emissão Online

TAL MÃE, TAL FILHA
QUEM SAI AOS SEUS, VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condições em www.zonaoptica.pt
Zona Óptica

BGRR
Bordalo Gonçalves, Rui Jorge Rego e Associados
Sociedade de Advogados SP, RL

DAS NOTÍCIAS E DO DIREITO

FELIZ ANO NOVO OU O ORÁCULO DA JUSTIÇA?

Alexandra Bordalo Gonçalves
Advogada

Traçar planos, desenhar projetos, sonhar quimeras e estabelecer metas era o modus operandi de muitos com a chegada do Novo Ano.
Agora, depois do invulgar e inesperado ano de 2020, só podemos dizer «2021? Nãã, mostrem-me o trailer primeiro, para ver se quero»...
A vida não pára e nós também não.
Façamos então a Astrologia do Mundo do Direito para ver o que esperar de 2021.
No Imobiliário existirão grandes alterações do tipo de procura e das necessidades dos potenciais compradores. Vão pretender casas maiores, ou, pelo menos, com maior número de divisões, para cada um ter o seu espaço e alguma reserva. Vão querer varandas, terraços ou jardins, para poderem respirar, tomar refeições ao ar livre e estar preparados para qualquer outro novo confinamento. Simultaneamente, a brutalidade do desemprego e do fim de negócios familiares levará a que muitas famílias se vejam obrigadas a mudar de casa, senão mesmo a perdê-las por falta de capacidade de pagamento com o termo das moratórias à vista.
Também muitos tratarão agora de fazer testamento e definir para quem e sob que circunstâncias os seus bens terão destino. Importa não deixar quem fica, com uma carga de problemas e responsabilidades financeiras que dificilmente terá capacidade de resolver.
De igual modo, o testamento vital será tema e objeto de decisão para tantos outros. A inevitabilidade da morte associada à agora tão presente e marcante visão de ventiladores, reanimação, comas prolongados, obriga-nos, no mínimo, a parar e ponderar o que queremos, como queremos, a que preço e a obrigação de definirmos o nosso querer.
No foro laboral teremos, igualmente, um aumento brutal de despedimentos e de rescisões por falta de pagamento pontual do salário. Basta pensarmos na quantidade de restaurantes, cafés, bares, pastelarias, discotecas e outros espaços de lazer, como os de festas infantis, e em toda a miríade de trabalhadores da cultura e espetáculo, e atentar na esmagadora redução de atividade e no excesso de trabalhadores, para fazermos contas básicas ao número de trabalhadores que o vão deixar de ser e passarem a desempregados.
Ora, isto conduzirá, à inevitabilidade do aumento das pendências judiciais nos Tribunais do Trabalho, até porque muitos trabalhadores para poderem aceder ao subsídio de desemprego, sempre terão de dar entrada das competentes ações.
Mas o mundo do trabalho também se vai pautar por outras mudanças. O paradigma do trabalho presencial deixará de o ser. Prevalecerão, em larga escala, os regimes mistos, ou seja, parte presencial, parte teletrabalho o que permitirá novos modelos organizacionais do tempo do trabalho e das várias modalidades da execução da atividade.
As insolvências vão crescer exponencialmente, pois já desde há meses constatamos o enorme número de estabelecimentos comerciais que não reabriram. Bem como, muitas são as empresas, que findas as moratórias e esgotados os fundos não serão viáveis.
O problema dos fundos perdidos é que por vezes se limitam a distribuir dinheiro a eito sem analisar o que é inviável à partida e aí só se perde, em vez de se apoiar com mais o que é viável...
Também no Direito do Arrendamento vai ver as pendências a aumentar, pois muitos são os inquilinos que findas as moratórias, não terão emprego, e com a falta de trabalho, vai-se a capacidade financeira... sem esquecer os Senhorios, que durante tantos meses sem receber rendas terão dificuldades pessoais, nas suas empresas, e muito menos disponibilidade para obras, manutenções e investimentos.
De qualquer forma, certo, certo, é que o volume das ações nos tribunais vai ter um desmesurado crescimento.
Não soçobre, nem fraqueje, 2020 não valeu para ninguém.
Não desista, nem acredite em tudo quanto lhe dizem.
Saiba que, mesmo que a empresa que lhe deve dinheiro vá à falência, pode recuperar uma parte. Se for credor empresa, ainda que não recupere o crédito, pode recuperar o IVA, que já pagou. Se for trabalhador, reclamando o seu crédito, pode vir a acionar o Fundo de Garantia Salarial e receber parte do que lhe é devido pela Segurança Social.
Informe-se antes de desistir e encolher os ombros derrotado.
Mesmo neste momento, de pandemia, de perda de tantos, e de tantas, tantas saudades, de pessoas, de locais, de vivências, nunca fez tanto sentido olhar para o copo e escolher vê-lo meio cheio.
Por isso, comam-se passas todo o ano, renovem-se desejos e criem-se novas tradições.
Saúde e Prudência, Feliz 2021!

·PC· assist
Serviços Informáticos
Reparações • Domicílio • Venda
Material Informático
925 320 809 • 219 456 514
pcassist1977@gmail.com | www.pcassist.shopk.it
Rua Júlio Dinis, nº6 - R/c - Portela LRS

TAL MÃE, TAL FILHO
QUEM SAI AOS SEUS,VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condições em www.zonaoptica.pt
Zona Óptica

PAISAGENS E PATRIMÓNIOS

AS ENCENAÇÕES DO PODER NO SÉCULO XVIII

Florbela Estêvão
Arqueóloga e museóloga

A povoação de Santo Antão do Tojal está ligada à edificação da Real Obra de Mafra essencialmente porque foi neste lugar que se realizaram as cerimónias da bênção dos sinos, celebrações religiosas presididas pelo primeiro patriarca de Lisboa, D. Tomás de Almeida. Os sinos em questão destinavam-se à basílica de Mafra, edifício que possui um conjunto de dois carrilhões, ou seja, uma série de sinos afinados musicalmente entre si que permitem tocar qualquer partitura musical. Com efeito, os carrilhões de Mafra são notáveis, comportando no total noventa e oito sinos, e são considerados os maiores do mundo.

Os sinos, fundidos na Bélgica em 1730, foram produzidos em duas oficinas distintas: os sinos do carrilhão da torre norte foram executados em Liège, nas oficinas de Nicolau Levache; enquanto que os sinos da torre sul foram produzidos em Antuérpia, na fundição de Willem Witlockx. A encomenda inseria-se perfeitamente, pela sua magnificência, na Real Obra de Mafra, símbolo máximo de grandeza de um rei absoluto que desejava equiparar-se a qualquer grande corte europeia.

Como é do conhecimento geral a encomenda régia aportou em Lisboa, subiu Tejo acima e entrou pelo rio Trancão aproveitando a maré-cheia, tendo sido descarregada no porto fluvial de Santo Antão do Tojal. Recordo que alguns dos sinos possuem dimensões consideráveis (os de maior grandeza pesam mais de 9.180 kg) não tendo sido fácil o seu transporte. Nesse sentido, para assegurar não só o transporte fluvial dos sinos - como das estátuas italianas igualmente destinadas à obra monumental de Mafra, e, aliás, também muitos materiais de construção, como por exemplo tijolos - o rei mandou abrir um canal designado como Esteiro da Princesa.

Nas suas numerosas visitas a Mafra o rei a corte passaram por estas paragens, umas vezes usando a estrada real, outras preferindo o rio Trancão. Nas Memórias Paroquiais da autoria do prior Feliz Dantas Barboza (1760) existem várias referências a algumas dessas visitas, nomeadamente aquando das cerimónias da bênção dos sinos. Não sendo descrições muito pormenorizadas, permitem, no entanto, compreender a importância da festa/cerimónia barroca como organização do espaço público, onde o poder político e simbólico da figura do rei se assume como a cabeça de um corpo, o corpo de uma sociedade de corte fortemente hierarquizada e teatralizada, onde cada grupo social desempenhava o seu papel, especialmente em eventos públicos, festas profanas ou religiosas. Neste contexto, a gestualidade era muito relevante, no cumprimento de uma etiqueta rigorosa que reafirmava e fortalecia o papel de cada um na sociedade do antigo regime, onde o rei representava o poder divino na terra.

Segundo as Memórias Paroquiais atrás mencionadas, uma das cerimónias ocorreu a 8 de outubro de 1730, dia em que o rei D. João V e o seu irmão, o Infante D. Francisco, vieram a Santo Antão do Tojal em duas embarcações diferentes, para serem recebidos por D. Tomás de Almeida no Palácio da Mitra. A sua visita, nesse dia, destinava-se a assistir a uma cerimónia da bênção dos sinos. Para a aludida cerimónia foi construída uma grande barraca de madeira junto ao cemitério da igreja, estrutura que possuía grossas vigas para suspensão dos sinos. Esta construção efémera, uma vez que se destinava a albergar cerimónias tão importantes, foi ricamente ornamentada no seu interior, e tanto as paredes como o chão foram forrados por alcatifas. Para proteger das chuvas a dita barraca, esta foi também coberta por velas de navios.

O texto não é muito pormenorizado relativamente à etiqueta que este tipo de cerimónia implicou. Menciona que após a bênção dos sinos o rei e o seu irmão acompanharam o patriarca até à igreja onde fizeram uma oração. Seguidamente foram todos recebidos no palácio, onde SM e Alteza deram beija-mão à família de D. Tomás, tendo-se retirado em seguida para a corte.

O beija-mão era uma cerimónia pública em que o monarca se colocava em contato direto com o vassalo, o qual, depois da devida reverência, podia aproveitar a ocasião para solicitar alguma mercê. A cerimónia tinha grande significado simbólico, lembrava que o rei tinha um papel paternal e protetor - era ele que comandava o reino e atribuía benesses - invocava o respeito pela monarquia e a submissão dos súbditos. O monarca estava no centro de todas as atenções e todos dele dependiam. A mais pequena alteração do rei para qualquer um dos seus vassalos causava insegurança e instabilidade naqueles que o serviam.

Portanto, estar próximo do rei era um desígnio tanto de nobres como de importantes eclesiásticos. Esta hierarquização rigorosa do prestígio era adquirida através dos privilégios que obtinham junto do rei, e só podiam ter acesso aos mesmos se participassem no quotidiano do monarca, direta ou indiretamente. Para isso teriam de praticar à justa todo o cerimonial e seguir à regra a etiqueta formulada pela corte régia. Assim, as cerimónias de corte eram momentos fundamentais para acentuar a imagem real e cortesã. Todos os gestos eram estudados neste contexto cénico, uma vez que todos estavam expostos, encontrando-se à vista de todos. De facto, tanto o monarca como os outros elementos da corte faziam parte de um espetáculo constante, como se estivessem permanentemente em cena, onde os gestos e as posturas dos corpos eram essenciais para o desenrolar da "peça". Para

D. João V de Portugal, pintura atribuída a Pompeo Batoni
in Wikipédia

além das boas maneiras e da arte de conversação e de sociabilização, essa gestualidade definia a sociedade de corte, estando presente em todas as ocasiões.

Noutra visita régia realizada a 16 de outubro do mesmo ano, em 1730, o prior descreve que, seguindo a etiqueta da época, o rei D. João V jantou na casa da tribuna apenas com a assistência do Duque de Cadaval, D. Jaime Pereira de Melo, estribeiro-mor. Por sua vez o Duque jantou posteriormente na sala antecedente, junto ao confessor do rei, o Padre Martinho de Barros (ou Basto) da Congregação do Oratório. Noutra sala do palácio jantaram as figuras que acompanhavam o rei nesta deslocação, o Prior de S. Nicolau, João Antunes Monteiro, o referido Mestre-Capela e o Guarda-roupa de SM, com assistência dos Guarda-Roupas e Porteiros de D. Tomás. Em outra sala jantaram o cirurgião do Rei, Manuel Vieira, os reposteiros e mais oficiais da casa real, a que assistiram os moços de pé de D. Tomás e, posteriormente, jantou D. Tomás com os seus parentes que se encontravam em Santo Antão.

Mais uma vez é evidente o papel preponderante do monarca que janta sozinho numa das salas do palácio apenas tendo a assistir um importante nobre da Corte. O destaque social e político do Duque de Cadaval é evidenciado pela possibilidade de poder estar próximo do rei. O espaço é hierarquizado, as sucessivas salas representam graus distintos de importância simbólica à medida que se afastam do centro, a sala de jantar do rei.

O longo do seu reinado, D. João V irá procurar aplicar as teorias absolutistas à semelhança do que sucedia na corte francesa. A sua época é marcada pelas doutrinas da centralização régia, simbolizada através do fausto e esplendor da corte e da vida social que aí se desenrolava, segundo toda uma etiqueta altamente codificada. As festas, os rituais, a magnificência da arquitetura, as artes, concorriam para o fortalecimento da figura preponderante do monarca, centro do poder.

Hoje, as encenações do poder são mais estilizadas, subtis e simples; mas não deixam de existir, pois o ritualismo e o poder andam sempre de braço dado.

TAL PAI, TAL FILHA
QUEM SAI AOS SEUS,VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condições em **www.zonaoptica.pt**
ZONA ÓPTICA

FINALMENTE 2021

João Pedro Domingues
Professor

2020 está a terminar. Felizmente que está a terminar.
Este tem sido um ano que iremos guardar nas nossas memórias pelas piores razões. Porque alguém nosso conhecido ou familiar faleceu, perdeu o emprego ou a sua empresa faliu e, por esse motivo, teve de despedir ou dispensar um número significativo de pessoas.
2020 vai ficar conhecido por todos nós como o ano "Covid". Esta pandemia apareceu, espalhou-se e alterou o mundo, tal como o conhecíamos.
Instalou-se no nosso país, tal como nos outros, uma crise financeira resultante desta pandemia, e, em consequência desse fato, os problemas sociais tenderam a agravar-se. Todos, ou quase todos, estamos economicamente mais pobres e socialmente mais debilitados.
O turismo, grande fonte de rendimento de muitos milhares de portugueses, deixou praticamente de existir. Toda a economia afeta a este setor sentiu, e de que maneira, este impacto tão negativo. Muitas empresas tiveram de reduzir a sua força de trabalho e dispensar colaboradores. Muita da restauração fechou, primeiro temporariamente, mas infelizmente não vão conseguir retomar a sua atividade.
Para além de todos estes constrangimentos e lamentos, temos de realçar a capacidade de transformação de cada um de nós. E a forma como nos conseguimos reinventar foi sem dúvida um grande ensinamento para todos.
De realçar ainda a grande qualidade e capacidade dos profissionais de saúde portugueses, que se superaram em todos os momentos. E igualmente a classe docente, donde sou oriundo, que não estando minimamente habilitada para o efeito, soube construir, para bem de todos os seus alunos, o ensino à distância, ultrapassando todas as dificuldades com que se foram deparando.
Entretanto 2021 está já aí.
E a vacina que começou já a ser distribuída e administrada, representa uma grande lufada de ar fresco para toda a humanidade.
2021 vai ser como que um recomeço. Será um ano em que todos nós nos iremos empenhar em construir uma nova realidade.
Os desafios económicos irão provocar grandes alterações na organização do trabalho. O teletrabalho, que tantas dúvidas suscitou, passou o teste com distinção, mostrando qualidade e eficácia. Podemos afirmar que veio mesmo para ficar, para além da pandemia.
Alguns breves desejos aqui ficam para o próximo ano:
Em termos internacionais, em que a era Trump terminou, votos de que esta Administração saiba encontrar o rumo certo, nomeadamente no que se refere ao Acordo de Paris e à questão da Organização Mundial de Saúde.
Que a vacina que agora iniciou a sua caminhada prossiga e permita que esta pandemia seja erradicada, esperando que não surja uma qualquer nova estirpe que venha complicar-nos ainda mais a nossa vida.
Que o turismo volte em força, se possível já este ano e, para além de podermos viajar, possibilite que Portugal, e em particular a região de Lisboa, continue a ser considerado como um destino turístico de eleição, a bem da restauração, da hotelaria e de milhares de famílias que daí tiram o seu sustento.
Que a economia possa começar a crescer, e que o Governo saiba encontrar os mecanismos de apoio para esse efeito.
E que o próximo ano seja o ano da solidariedade entre todos.
E, numa nota mais pessoal, e que todos me vão desculpar, votos de que o Benfica seja campeão e que o PS ganhe as próximas eleições autárquicas, em particular no concelho de Loures.
Bom ano de 2021, são os meus votos para cada um de vós.

CA Crédito Agrícola
Loures, Sintra e Litoral
O Banco do Concelho
LOURES - ODIVELAS - AMADORA
SINTRA - CASCAIS - OEIRAS

TAL PAI, TAL FILHO
QUEM SAI AOS SEUS,VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condições em www.zonaoptica.pt
Zona Óptica

NINHO DE CUCOS

ÁLBUNS EM DESTAQUE 2020

João Alexandre
Músico e Autor

Como todos os anos acontece, também no Notícias de Loures apresentamos algumas das edições musicais que na nossa opinião se destacaram sem que tal constitua um "top", uma lista fixa, fechada e sem recurso a discussão.
Não, não o é e nada assim é na arte!
Sem uma ordem específica aqui deixamos 5 sugestões de trabalhos editados neste muito conturbado ano de 2020 e que valem a pena.

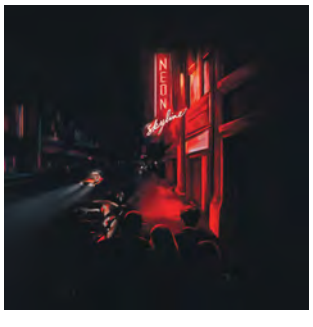
Fiona Apple
"Fetch the Bolt Cutters"
8 anos depois Fiona regressa às edições com 13 temas diversificados e trabalhados ao longo de bastante tempo no seu home studio. O resultado é caoticamente muito bom. Primeiro estranhamos e depois ...voltamos a estranhar. Há por aqui muitos estilos da pop ao jazz, do cabaret à lua, dos monólogos às harmonias sem fim. É difícil encontrarmos num só álbum tantos estados de espírito, tantas abordagens sonoras e no fim tudo continuar a fazer sentido.

Tame Impala
"The Slow Rush"
Kevin Parker soube muito bem como reinventar o som dos Tame Impala bastante colado ao rock psicadélico dos anos 70 e a correr riscos de descolagem. Fê-lo com mestria, modernidade e colagem em boa parte à pista de dança, sem ruptura total com o adn da banda.

Haim
"Women in Music Pt 3"
A devido tempo destacamos o terceiro álbum das Haim e em tempo de balanço não o deixamos de reforçar. "Women in music Pt 3" é um dos grandes trabalhos de 2020, apoiado na inspiração e veia criativa da vocalista e guitarrista Danielle Haim, uma das três manas da banda. "Woman in Music Pt 3" é um disco de catarse emocional que resulta em canções diferenciadas mas com um apelo pop irresistível, ao estilo dos Fleetwood Mac, Prince ou Tom Petty.

Fleet Foxes
"Shore"
"Shore" é o quarto álbum da banda de Seattle. Uma maravilha pop folk sofisticada, tão agradável quanto envolvente e parcialmente "cozinhada" em Portugal.
Está recheado de potenciais singles, dóceis aos ouvidos, este "Shore", uma orquestra celestial que nos prende do princípio ao fim sem qualquer esforço.

Andy Shauf
"The Neon Skyline"
O músico canadiano Andy Shauf continua o seu desfile de canções pop folk rock com grande critério, letras inteligentes, com histórias, no caso de "The Neon Skyline" à volta do final de um romance e influências dos clássicos de Neil Young ou do mais recente Elliot Smith. The "Neon Skyline", um quase trabalho conceptual e merece destaque de qualidade em 2020.



CONSULTÓRIO INFORMÁTICO

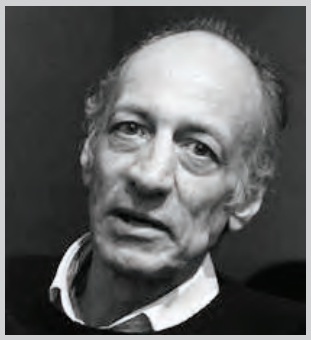
COMPUTADOR LIMPO, COMPUTADOR RÁPIDO

João Calha
Consultor Informático

Neste artigo vou abordar um dos maiores problemas que todos os utilizadores sentem ao longo dos tempos ... o computador mais lento, logo menor desempenho.
Um dos maiores problemas é o sobreaquecimento do computador (situação mais frequente nos portáteis), devido ao facto de as zonas de entrada de ar para a refrigeração adequada do seu computador se encontrarem bloqueadas com pó acumulado, impedindo assim que a ventoinha consiga arrefecer a sua motherboard, placa gráfica e restantes componentes.
Com o sobreaquecimento o computador tem a tendência a desligar-se sozinho para não "queimar" nenhum componente, mas com estes encerramentos sucessivos mais tarde ou mais cedo o seu computador irá avariar.
É estritamente necessário fazer a limpeza da ventoinha, a limpeza de cada componente do portátil e a substituição da massa térmica do processador e placa gráfica pelo menos de dois em dois anos.
Vou deixar aqui algumas dicas para que consiga que o seu computador mantenha o desempenho e performance desejados:
Otimize e desfragmente o seu disco rígido pelo menos uma vez por mês e para isso siga estes passos no seu Windows:
1º - Aceder ao seu Explorador do Windows e clicar com o botão direito do rato no disco "C" e clicar em Propriedades
2º - Clicar no separador Ferramentas e de seguida Otimizar. A desfragmentação irá iniciar
Ao longo dos tempos o seu disco rígido pode ficar danificado, por isso temos de Corrigir o disco e para isso temos de aceder de novo ao Explorador do Windows, clicar com o botão direito do rato no disco "C" e clicar em Propriedades e no separador Ferramentas; de seguida clicamos em Verificar.
No sistema Windows é necessário fazer sempre uma Limpeza de erros de Registo e para isso aconselho a instalação de um programa chamado CCleaner que é grátis. O programa vai ajudá-lo de várias formas, mas principalmente nesta limpeza do registo.
Com este mesmo programa CCleaner no separador Limpar vai poder Excluir arquivos e configurações inúteis que com o passar do tempo vão deixar o computador mais lento.
Um dos problemas que mais afeta o nosso Windows é o acumular de ficheiros temporários e para Apagarmos os ficheiros temporários temos de clicar simultaneamente nas teclas "tecla do Windows + R " e de seguida digitar nessa caixa de diálogo o seguinte %temp% e clicar em Ok. Irá eliminar todos os ficheiros desnecessários do seu computador.
Mantenha sempre o seu Windows atualizado, porque existem sempre correções que trazem melhorias e mais estabilidades ao seu sistema.
Evite o download de ficheiros de sites que não tem a certeza da sua origem e segurança.
Nunca prescindir de Antivírus, sempre atualizado e faça frequentemente uma pesquisa por ficheiros malignos.
Nos dias de hoje não conseguimos passar sem um computador, executamos tudo por lá, pesquisamos, trabalhamos, compramos, ouvimos, fazemos tudo e em suma para conseguir ter um computador com o desempenho que tanto quer e precisa, siga estas dicas e verá que um Computador limpo, é um Computador Rápido!
Sempre que precisar de alguma ajuda, dica ou esclarecimento não hesite e entre em contacto para informaticaconsultorio@gmail.com .

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

TAL AVÔ, TAL NETO
QUEM SAI AOS SEUS,VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condições em **www.zonaoptica.pt**
ZONA ÓPTICA



P'LA CANETA AFORA

QUE FAZER, QUE DIZER, QUE ESCREVER?

Gonçalo Oliveira
Ator

Enquanto escrevo, 2020 vai-se esvaíndo, deixando escorregar os últimos dias em direcção ao 1.º de Janeiro de 2021.
Que fazer em relação a 2020? Impossível apagá-lo do nosso calendário gregoriano! Nem podemos, nem devemos mandar apagar tudo o que se refere a 2020, obviamente. Mesmo que muito nos apeteça!
Vivemos e morremos esses tempos com a presença da morte e do medo e do medo da morte. Da nossa e da dos nossos mais próximos.
2020 vai ser o ano horribilis da memória, da dor e da saudade.
Apenas e só em Portugal até ao momento em que vos escrevo, morreram 6191 concidadãos nossos.
Morreu gente anónima ilustre e outra gente mesmo só ilustre. Todos nos fazem falta!
Aqui vos deixo alguns nomes que me provocaram inquietação de alma: Norberto Barroca (Actor e Encenador), Manuel Resende (Poeta), George Steiner (Pensador), Tozé Martinho (Actor), Álvaro Barreto (Político), Joaquim Pina Moura (Político), Vasco Polido Valente (Jornalista/Polemista), Max Von Sydow (Actor), Pedro Barroso (Cantautor), Ellis Marsalis (Músico), Noronha da Costa (Artista Plástico), Luis Sepúlveda (Escritor), Rubem Fonseca (Escritor), Filipe Duarte (Actor), Little Richard (Cantor), José Cutileiro (Embaixador), Michel Piccoli (Actor), Maria Velho da Costa (Escritora), Manuel Cintra (Poeta, Tradutor e Actor), Martia José (Actriz), Madalena Pestana (Actriz), Pedro Lima (Actor), Alfredo Tropa (Realizador), Luis Filipe Costa (Radialista), Nuno Teixeira (Realizador), Juvenal Garcês (Actor e Encenador), Fernanda Lapa (Actriz e Encenadora), Albero Vilar (Actor), Waldemar Bastos (Cantor), Nikias Skapinakis (pintor), E. M. de Melo e Castro (Poeta), Vicente Jorge Silva (Jornalista), Juliette Gréco (Cantora), Jorge Salavisa (Coreógrafo), Quino (Cridor de Mafalda), Eddie Van Hallen (Guitarrista), Sean Connery (Actor), Cruzeiro Seixas (Pintor), Gonçalo Ribeiro Teles (Arquitecto), Diego Maradona (Futebolista), Eduardo Lourenço (Pensador), e muitos, muitos mais. Uns quantos de Covid e outros não.
O mundo todos os anos fica mais pobre, mas este foi um ano especialmente cruel.
E morreu a Sara. Sara Carreira.
Após esta infindável lista necrológica resta-me desejar-vos que 2021 seja incomparavelmente melhor que o ano que findou, o que não será assim tão díficil.
Feliz 2021 são os votos para todos vocês, deste que vos escreve!

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

MUITOS COMEÇAM, POUCOS ACABAM

José Luís Nunes Martins
Investigador

Temos muitos projetos, mas poucos sucessos, até porque a maior parte dos nossos sonhos nunca chegam a sair do reino da imaginação. Ficam na nossa almofada como se fossem impossíveis.
O que faz diferença na vida não é sermos teimosos e incapazes de perceber o que se passa à nossa volta, como se fossemos um animal cego. O que importa é definir com ponderação um caminho, garantindo que temos reservas de convicção suficientes para superar as mais do que certas faltas de vontade que vamos ter de enfrentar. A vida é a subir. Se nos distraímos, desequilibramo-nos, andamos para trás e... caimos. Só se vencem as grandes batalhas quando se é capaz de lidar com as pequenas. Os fracassos são parte do caminho. Todos caem, mas só alguns são capazes de descobrir o sentido e o valor de cada obstáculo, seja ele uma pedra no exterior ou uma angústia no íntimo.
A felicidade que busco depende muito da minha vontade. Da minha capacidade de não perder o entusiasmo, mesmo quando andei muito tempo na direção errada e tenho de voltar tudo para trás.
Só amamos alguém quando aceitamos tudo quanto esse amor traz consigo.
Podemos revoltar-nos por estar a chover, ou podemos, no nosso íntimo, aceitar a chuva e... deixar que chova.
A felicidade é possível e, diria, obrigatória!
Não adies, não julgues que há outras coisas mais importantes, ou que se podem também ir fazendo ao mesmo tempo, não desistas à primeira ferida, por mais funda que seja, não te desculpes nem justifiques, termina cada etapa... mais vale feito do que perfeito.
Todos temos as nossas misérias, não te fixes nas tuas nem ignores a existências das dos outros. Segue adiante, pelo caminho que é só teu, que és tu.
Desperdiçar dons, tempo e oportunidades todos sabem. Ser feliz é uma obra de mestres.
Não, não julgues que não está ao teu alcance, isso é apenas o medo a murmurar-te ao ouvido! Mais, a única forma de saber se isso é verdade ou mentira é lutar para sermos melhores e, depois, ver até onde é que isso nos levou!
Se não souberes por onde começar: Afasta-te do mal! É um bom começo, mas não chega!
Não te percas em palavras. As obras é que são amor.
Começa e acaba!

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

TAL AVÓ, TAL NETA
QUEM SAI AOS SEUS,VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condiçõe em www.zonaoptica.pt
ZONA ÓPTICA

VIVER DE ACORDO COM O INVERNO NA MEDICINA CHINESA

A filosofia da medicina chinesa acredita que é importante viver em harmonia com as estações do ano e, cada estação tem muitas associações que nos ajudam a mudar os nossos hábitos à medida que as estações mudam, para que possamos criar mais equilíbrio entre o nosso corpo e o ambiente externo. Antigamente à milhares de anos, as pessoas viviam num estado de completa harmonia com a natureza. Elas levantavam-se com o sol, comiam o que crescia em cada estação e do que estava disponível, e estavam cientes do seu ambiente natural, porque isso afetava diretamente todos os aspetos das suas vidas. Através dessa conexão e harmonia com a natureza as pessoas eram capazes de se manter mais saudáveis durante todo o ano, e possuíam ferramentas para manter o sistema imunitário e os órgãos mais fortes, para evitar as doenças e terem melhor qualidade de vida.

O inverno representa o aspeto mais Yin na medicina chinesa. O Yin representa uma energia lenta, escura, fria, para dentro e recolhida. Podemos comparar com o seu oposto Yang, onde a energia é mais quente, expansiva e rápida. Assim a medicina chinesa acredita que o homem deve adaptar a sua vida em consonância com a energia da Natureza Yin do inverno.

Na medicina chinesa os rins são o órgão correspondente desta estação e são chamados de armazém da essência vital. Na medicina ocidental, sabemos que os rins regulam o metabolismo da água e estabilizam o coração e a pressão sanguínea. Na medicina chinesa, a capacidade funcional e energética dos rins também é responsável pelos dentes, os ossos e pela medula óssea saudáveis. Como os antigos estudiosos da medicina chinesa consideravam o cérebro e a medula espinhal uma extensão da medula óssea, acredita-se que os rins governam a estrutura e a função esquelética e, consequentemente, a inteligência, a razão, a perceção e a memória.

O inverno é uma boa altura para fortalecer este órgão. O descanso é importante para revitalizar os rins, razão pela qual alguns animais hibernam no inverno. Também é uma boa altura para olhar para dentro, fazer meditação, respirar profundamente, aquecer a região lombar ou exercitar o corpo com a prática regular do Tai Chi ou do Qi Gong. Estas práticas são muito úteis para apoiar a energia renal, acalmar a mente, conetarmo-nos com o nosso interior e acalmar as nossas emoções e elevar o espírito.

O órgão sensorial ligado aos rins são os ouvidos, a nossa capacidade de ouvir claramente está relacionada com a energia dos rins. O silêncio e a quietude do inverno permite-nos desacelerar, relaxar e descansar.

Na medicina chinesa os órgãos internos associam-se a outros, e os rins conectam-se com os ossos, sendo assim muito importante prestar atenção às articulações nos meses do inverno. É por isso que digo muitas vezes aos meus pacientes para se protegerem do frio nesta estação, aquecerem a região lombar com uma botija de água, bem como realizar um escalda-pés antes de irem dormir para ajudar a promover a circulação sanguínea e um relaxamento profundo. Há pacientes que relatam ser nomeadamente benéfico para o edema que se acumula em redor dos tornozelos, e outros que fizeram da botija o seu alívio lombar.

ALIMENTAÇÃO NO INVERNO DE ACORDO COM A MEDICINA CHINESA

Esta é definitivamente a estação em que mais gosto de cozinhar, pois passo mais tempo na cozinha, onde o frio me chama a fazer pratos que aquecem não só o corpo mas também a alma. E as especiarias quentes são os ingredientes principais nos pratos e nos chás.

Para a medicina chinesa existem muitos alimentos que são benéficos nesta estação, e tal como em todas as estações do ano, devemos dar primazia aos alimentos que são sazonais e que crescem durante esta temporada. Por isso, é importante comer mais alimentos do mar, em especial as algas e o peixe, assim como alimentos de cor negra como o miso, o feijão preto, o sésamo negro e a tinta de molusco. Os cereais mais importantes são o trigo (em moderação), a cevada, a aveia, o arroz integral, o millet e a quinoa. Gosto especialmente de juntar estes últimos dois com um pouco de azeite, sal, alho picado, abóbora e coentros, e deixar cozinhar por 25 min em lume brando. É um óptimo acompanhamento de carne ou simplesmente com feijão preto salteado com alho e pimentos para quem é vegetariano. Ainda nesta estação devemos ingerir mais sementes oleaginosas tais como as castanhas, as nozes, os pinhões, as avelãs e as amêndoas. Levar connosco na carteira um frasquinho com uma mistura de sementes e frutos secos é uma boa opção a ter sempre à mão quando estamos fora de casa. Outros alimentos que podemos cozinhar nesta estação e que não são tão comuns, são o feijão azuki que uso nas sopas ou com acompanhamento com uma pitada de cominhos, e as lentilhas (em especial as castanhas). Os vegetais sobretudo com mais raízes, o nabo, e as cenouras são os mais importantes, e as frutas como as maçãs, pêras, tangerinas, laranjas e lichias também. Os frutos como as tâmaras, o pêssego seco, as passas e os figos secos podem ser usados nos lanches e cortados aos pedaços para equilibrar o frio de uma salada de acompanhamento. Relativamente aos laticínios estes nem sempre são tão nocivos para saúde como pensamos, embora devamos evitar o seu consumo ao máximo, uma vez que têm uma natureza fria e a tendência pra gerar muco interno. Nesta estação recomenda-se o queijo ou o iogurte de cabra (consumidos em quantidade moderada) uma vez que são mais completos nutricionalmente e atuam sobre a energia dos rins. Se for uma pessoa muito friorenta ou com tendência para a flacidez e a obesidade então é preferível não ingerir laticínios de todo. Por último, as especiarias devem fazer parte de qualquer prato no inverno, sejam nos salgados ou nos doces uma vez que têm propriedades que tonificam, aquecem e estimulam a circulação do corpo durante esta estação. A canela, o gengibre, o alho, a mostarda e a pimenta usada com moderação são as que devem ser mais usadas.

Há várias formas de confecionar um alimento, mas o principal método culinário desta estação deverá ser em forma de sopa ou em caldos de vegetais. Recordo-me que quando vivi na china, por vezes o meu pequeno-almoço em dias de frio era um caldo de vegetais quente com dumplings de carne e algumas vísceras, feito num pequeno restaurante perto do hospital onde estava a estagiar. Pode parecer-lhe estranho mas acredite que era muito saboroso, e o meu estômago ficava saciado, leve e quente. Confesso que ainda hoje tenho saudades deste pequeno-almoço. Na verdade a canja que comemos é basicamente a mesma coisa, mas sem os dumplings. Talvez um dia ainda me aventure a fazê-los.

Assim como os caldos de vegetais são importantes na estação do inverno, os caldos de osso e tutano também são benéficos para fortalecer as nossas articulações porque contêm glicosamina e condroitina, substâncias que formam a cartilagem e que previnem e tratam a osteoartrite. Há nomeadamente médicos modernos que acreditam que um caldo de sopa de ossos e tutano cozinhado por longas horas, é mais benéfico que tomar medicamentos para o tratamento das articulações. Para mim faz todo o sentido, uma vez que o nosso alimento é o nosso medicamento, já dizia o pai da medicina moderna, Hipócrates.

E é assim que a medicina chi-

TAL MÃE, TAL FILHA
QUEM SAI AOS SEUS, VAI À ZONA ÓPTICA
2x1 OFERTA DE UM PAR
Na compra dos seus óculos graduados, oferta de um segundo par. Para si ou para os mais pequenos.
Consulte as condições em **www.zonaoptica.pt**
ZONA ÓPTICA

nesa olha para esta estação, onde o princípio da harmonia do que comemos em cada estação é baseado em centenas de anos de experiência prática pelo homem, através de uma minuciosa observação do comportamento do corpo. A nutrição na medicina chinesa acredita realmente que nós somos o que comemos. Os alimentos que consumimos têm um efeito profundo no corpo, e afetam a nossa saúde e bem-estar. Os alimentos tornam-se parte do nosso corpo quando consumidos e o clima e o ambiente afecta-nos externamente.

Para aquecer o corpo, deixo-lhe a minha receita de sopa de miso.

Em primeiro lugar compre um pacote de alga kombu (pode adquirir no celeiro) e um frasco de miso de cevada bio. Coloque o frasco no frigorífico depois de aberto.
Corte uma tira desta alga em pequenos pedaços, pois estes vão aumentar de tamanho umas 7 vezes quando em contacto com a água. Demolhe esta alga 1h e reserve.
Num tacho alto coloque 1 chávena de cada um destes vegetais cortados em pequenos pedaços: abóbora ou cenoura, alho francês, cogumelos, repolho e cebola. Junte os vegetais com a alga previamente escorrida e junte tudo com bastante água para fazer um caldo. Deixe ferver durante 25 minutos.
Quando os vegetais estiverem cozidos retire duas conchas do caldo com vegetais para uma tigela e adicione ½ colher de sopa de pasta de miso, mexa muito bem até dissolver a pasta. Adicione algumas sementes de sésamo pretas e cebolinho picado por cima. Está pronto a ser servido.
Nota: Não junte sal porque o miso é salgado. Não junte a pasta de miso durante a cozedura, para preservar todas as propriedades. O miso só é adicionado no fim e nunca deve ser fervido.
Espero que goste.

Desejo-lhe um Feliz Ano de coração e alma cheia.
Se tiver alguma dúvida, contacte-me e responderei às suas questões.

Para mais informações:
- 969 415 126
- gabinete.mtc@mail.com

MARIA PINHO

Especialista de Medicina Tradicional Chinesa pela ESMTC e Universidade de Nanjing, onde exerceu a sua prática clínica em diversos hospitais na China, promovido pela Nanjing International Acupuncture Training Center. Estudou em Londres na Universidade de Westminster e no City College of Acupuncture. Pós-Graduada nas áreas da Dor e Doenças Mentais pela Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de Guangzhou. Docente desde 2011 em diversas instituições. Exerce a sua prática clínica desde 2008 em Lisboa e é detentora de três cédulas profissionais, Acupunctura, Fitoterapia e Medicina Tradicional Chinesa. Continua a aprofundar os seus estudos, pois acredita que a educação deve ser contínua e que a aprendizagem é algo que acontece ao longo da vida.

TrofaSaúde

ACORDO ADSE

Já disponível no Trofa Saúde Amadora e Trofa Saúde Loures.

Marque já a sua consulta ou exame.

MARCAÇÕES: 212 471 000

TROFA . BOA NOVA . FAMALICÃO . BRAGA SUL . MAIA . ALFENA . GAIA . BRAGA CENTRO . SÃO JOÃO DA MADEIRA . VILA REAL . VILA DO CONDE . GUIMARÃES . LOURES
AMADORA . BRAGA NORTE . BARCELOS . *VALENÇA* . *OVAR* . *AVEIRO* . *PORTO*

T.S.H. AMADORA, S.A. | **Centro Comercial UBBO, Avenida Cruzeiro Seixas, nºs 5 e 7, fração FU, 2650-504 Amadora** | NIF: 515098710 | Registo ERS n.º E144220
Licença de Funcionamento n.º 17328/2019 **tel** 212 471 000 **email** geral@amadora.trofasaude.com **site** www.trofasaude.com/amadora

FAZEMOS **FAMÍLIAS FELIZES**

TEMOS A CASA DE SONHO PARA SI!

RE/MAX Grupo DUPLO PRESTÍGIO

LOURES | MALVEIRA | SACAVÉM | ODIVELAS | TORRES VEDRAS

APARTAMENTO T2
Camarate, Loures
185.000€
ID 124101014-136
Classe energética: D

APARTAMENTO T2
Odivelas
184.900€
ID 1123231279-6
Classe energética: C

MORADIA T3
Famalicão, Nazaré
105.000€
ID 124101101-8
Classe energética: E

PRÉDIO
Torre de Moncorvo, Bragança
650.000€
ID 124101101-9
Classe energética: NC

APARTAMENTO T3
Ramada e Caneças, Odivelas
257.500€
ID 123841073-76
Classe energética: C

APARTAMENTO T2
Ramada e Caneças, Odivelas
223.500€
ID 123841073-79
Classe energética: D

MORADIA T4
Torres Vedras
477.000 €
ID 125861019-6
Classe energética: NC

APARTAMENTO T2
Lourinhã, Vimeiro
69.990 €
ID 125861019-7
Classe energética: E

LOJA
Loures
300.000€
ID 123841003-396
Classe energética: C

APARTAMENTO T3
Parque das Oliveiras, Camarate
252.000€
ID 124101014-134
Classe energética: B

APARTAMENTO T2
S. António dos Cavaleiros, Loures
110.000€
ID 123841003-402
Classe energética: C

Moradia Geminada T3
Quinta do Conde, Sesimbra
225.000€
ID 124101014-138
Classe energética: C

MORADIA T3
São Pedro da Cadeira, Torres Vedras
260.000€
ID 123231242-56
Classe energética: D

APARTAMENTO T3
Odivelas
234.500€
ID 123231235-34
Classe energética: D

APARTAMENTO T2
Odivelas
150.000€
ID 123231174-53
Classe energética: C

APARTAMENTO T2
Loures
172.000€
ID 123231270-6
Classe energética: D

APARTAMENTO T4
Malveira, Mafra
299.900€
ID 123841043-90
Classe energética: C

APARTAMENTO T2
Amora
130.000€
ID 123231261-5
Classe energética: D

MORADIA T3
Salvaterra de Magos
320.000€
ID 123231242-68
Classe energética: C

APARTAMENTO T1
Monte Abraão
115 .000€
ID 123851081-2
Classe energética: C