

LOURES

ANO 8 | Nr. 105 MENSAL | 7 DE JANEIRO DE 2023 | Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira | Diretor: Filipe Esménio | Preço: 0.01€

A EQUIPA DO NL
DESEJA A TODOS OS
LEITORES, FELIZ

2023



Uma nova imagem.
Um novo conceito.

O mesmo compromisso.

NOVIDADE!
EYENESS
Marca exclusiva
Zona Óptica



ZONA ÓPTICA
Cuidamos dos seus olhos

zonaoptica.pt



Filipe Esménio
Diretor

MEL DE CIGUTA

PELA HORA DA MORTE

A inflação é evidente e gritante.

Estamos a viver momentos complexos na Europa e em Portugal, particularmente. Como é habitual, são os que menos têm os que mais sofrem nos momentos de aperto. O fim da guerra na Ucrânia, desejável em todos os sentidos, minimizaria o impacto, mas a grande guerra, a que teimará em não passar é a guerra comercial. Os alinhamentos entre blocos que se perfilam, o Brasil, a Índia, a China e a Rússia com alguns países árabes, os EUA e a nossa Europa, por outro lado, com alguns países árabes. As coisas não são lineares mas não foge muito disto. Mais de dois terços dos governantes da população mundial não condenaram a invasão da Ucrânia e penso que este fator per si nos deveria fazer refletir sem simplificações básicas do género «é o bem contra o mal» ou «os democratas contra os ditadores». Nada neste processo é linear, nada é fácil. Vamos refletindo. Quem nos fez refletir muito sobre a vida saudável e as questões da nossa saúde foi o Dr. Fernando Pádua, de quem

republicamos nesta edição uma grande entrevista que deu ao Notícias de Loures. As almas grandes não partem. Nota ainda para as cheias que, desta vez, tiveram de facto menos impacto em Sacavém mas que nos causticaram severamente no final do ano passado. É preciso fazer mais neste concelho para que estas situações não provoquem tantos danos a pessoas e bens. Para não começar o ano com três notas menos felizes centrar-me-ia na Jornada Mundial da Juventude. Está a chegar. É uma oportunidade para católicos e outros refletirem em conjunto sobre vários temas e é também uma excelente oportunidade para Loures majorar as suas infraestruturas, o que tem feito na zona ribeirinha, e de permitir que alguns negócios possam lucrar com este grande evento. Acredito sinceramente que juntos somos mais fortes. O ano irá ser o que for. Mas uma coisa tenho a certeza: vou fazer tudo o que tiver ao meu alcance para que possa ser um grande ano. Espero também que faça o mesmo.



Cristina Fialho
Chefe de Redação

O QUE EU MAIS QUERO

Normalmente não uso esta página para pedir coisas.

Mas é 2023 e se queremos que as coisas aconteçam é melhor que comecemos a tentar métodos diferentes e a manifestar os nossos desejos melhor do que pedir em surdina ao menino Jesus (e quando estou muito aflita, a Deus, Alá, Buda e todas as divindades que me lembro).

Primeiro, o que eu mais quero é que o Costa saia do Governo. Parece parvo, mas para instabilidade já me bastam as hormonas, a minha bipolaridade e a merda do clima. Desculpem se já não se aguentam estas fanfarronices atrás de uma “maioria absoluta” eleita há 11 meses. Podia falar deste assunto o resto da página mas tenho mais coisas para pedir. Quero um Marcelo mais firme. A estabilidade não vem de não fazer ondas, vem de saber tomar conta do leme quando o mar está mais tempestuoso e controlar o navio até as condições estarem de novo favoráveis. Ir com a maré é só deixar afundar.

Quero comprar uma casa. Não quero ter de dar 50% de entrada, pagar prestações até aos 100 anos e viver num T0 numa

cave. Queria uma realidade de habitação realista para um país em anorexia financeira. Quero um emprego para a minha profissão. Aquela para a qual estudei, trabalhei e tenho experiência relevante, não quero ser um departamento de comunicação em que escrevo, faço design, podcasts, edição de vídeo, sou modelo/atriz/dançarina nesses mesmos vídeos cheios de emojis e “façam like e partilhem”, faço análise de dados e investimentos em campanhas de anúncios no Google. Relações públicas e eventos empresariais e gestão de relacionamento de clientes com

três newsletters semanais pela módica quantia de um ordenado mínimo “com possibilidade de prémio ao fim do ano”. Diria a minha avó “Lamiento mucho pero no!” Já agora quero dizer-vos que 2022 foi o ano em que me despedi do meu Mio, o meu gato que já tinha 20 anos (o melhor amigo que já tive na vida). E quem disser que os animais não são como família é porque nunca tiveram o privilégio de privar com um animal de estimação e o meu coração tem pena dessas pessoas. Desejo-vos 2023 com tudo bom. Obrigada príncipe!



Geral
geral@ficcoesmedia.pt

Editorial
cristina_fialho@ficcoesmedia.pt

Comercial
noticiasdeloures@ficcoesmedia.pt

 Notícias de Loures

 www.noticias-de-loures.pt

 219 456 514

O mesmo compromisso.



ATUALIDADE

Notícias de **LOURES** 3

MAIS BOMBEIROS EM LOURES

Loures reforça corporações de bombeiros com sete equipas de intervenção permanente

O município de Loures, vai ter um reforço de sete equipas de intervenção permanente (EIP) nos corpos de bombeiros do concelho, passando a dispor de um total de 14 EIP. Os custos deste reforço de meios serão suportados pela Câmara Municipal e pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC).

"Com estas sete novas equipas, o município de Loures passará a dispor de 14 EIP, duas por cada um dos seus sete corpos de

bombeiros, num total de 70 operacionais, tornando-se no município com mais EIP ao serviço da população", indicou o gabinete do ministro da Administração Interna, José Luís Carneiro, numa nota à comunicação social.

O reforço de EIP foi assumido em protocolos entre a Câmara Municipal de Loures, a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC) e as associações humanitárias de bombeiros voluntários do concelho, assinados dia 28 de dezembro, numa cerimónia que decorreu no auditório do quartel dos Bombeiros Voluntários de Sacavém.

Na cerimónia estiveram presentes a secretária de Estado da Proteção Civil, Patrícia Gaspar, o presidente da ANEPC, Duarte da Costa, e o presidente da Câmara Municipal de Loures, Ricardo Leão (PS).

De acordo com o Ministério da Administração Interna, a assinatura destes protocolos pretende "reforçar a capacidade operacional dos corpos de bombeiros voluntários de Loures com meios técnicos e humanos", permitindo a constituição de EIP nos sete corpos de bombeiros deste município.

O reforço será aplicado a partir do início de 2023.

Em comunicado, o município de Loures adiantou que o reforço de meios de proteção civil aplica-se a partir de 2023, com mais sete EIP, "com bombeiros profissionalizados", referindo que o aumento dos meios de socorro decorre de uma proposta das associações de bombeiros voluntários do concelho e da Câmara Municipal, que teve o aval do Ministério da Administração Interna.

"As novas EIP, que passam de três em 2021 para 14 em 2023, duas por cada corporação de bombeiros, serão constituídas por cinco bombeiros cada e ficarão instaladas nos quartéis das

associações de soldados da paz da área do concelho de Loures (Bucelas, Camarate, Fanhões, Loures, Portela/Moscavide, Sacavém e Zambujal)", acrescentou a Câmara Municipal.

As EIP são equipas especializadas, que permitem "melhorar a capacidade de resposta e a eficiência da proteção civil e as condições de prevenção e de socorro à população face a acidentes, catástrofes e fogos", realçou o município de Loures, referindo que os custos deste reforço de meios serão suportados pela Câmara Municipal e pela ANEPC, sem revelar quais os montantes de investimento.



ESPAÇO ATENDIMENTO AO CIDADÃO

SERVIÇO MUNICIPAL

Aberto à hora de almoço

**Centro Comercial
Continente**

Dias úteis | 10:00 > 18:00

Moscavide

Dias úteis | 9:00 > 17:00

Paços do Concelho

Dias úteis | 9:00 > 17:00

Santa Iria de Azóia

Dias úteis | 9:00 > 17:00

Sacavém

Dias úteis | 9:00 > 17:00

Loureshopping

Dias úteis | 9:30 > 20:00

Aberto ao sábado

9:30 > 17:00

SERVIÇO ESPAÇOS NAVEGANTE

CARRIS METROPOLITANA

Loureshopping

Todos os dias | 9:30 > 20:00



Sacavém

Dias úteis | 9:00 > 12:30

e das 13:30 > 18:00



LOURES NO CENTRO

www.cm-loures.pt f i y

EUROMILHÕES EM CAMARATE

28 de dezembro, Bairro de São Francisco, em Camarate, Loures. Saiu a sorte grande, mesmo ao virar do ano: o primeiro prémio do sorteio do Euromilhões de terça-feira, no valor de 26 milhões de euros.

"Estamos felizes, mas temos pena que não tenha saído a nós", comentavam moradores, entre gargalhadas.

José Figueiredo, dono do quiosque onde saiu o prémio, não conseguia esconder a felicidade. "As minhas mãos é que digitaram a chave. Não estava à espera que saísse aqui, pois há pouco movimento, fui totalmente apanhado desprevenido. Estou super feliz por me acontecer isto no

fim da carreira", partilhou José Figueiredo, que nunca tinha atribuído um prémio neste valor. "É a primeira vez que dou um prémio tão expressivo".

O vencedor português apostou cinco euros e ganhou 26 milhões de euros. Num antigo bairro, em Loures, ninguém sabia quem foi o feliz contemplado, mas o dono do quiosque acredita que saiu a alguém que precisava.

"Este é um bairro antigo. As pessoas que vêm aqui são trabalhadoras ou reformadas, são da classe média para baixo. Seguramente saiu a uma pessoa humilde", diz José Figueiredo.

Fonte: JN



José Figueiredo, dono do quiosque onde saiu o prémio



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

Why Not Wine

JOVENS DE LOURES RECEBEM APOIO À HABITAÇÃO

Mais de duzentos jovens já assinaram os termos de aceitação relativos ao programa de apoio financeiro à habitação jovem em Loures, em duas sessões públicas, realizadas ontem em Sacavém e em Loures.

Este programa, promovido pela Câmara Municipal de Loures, tem como destinatários jovens com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos, que residem ou pretendem residir na área do concelho de Loures, nas modalidades de arrendamento ou de aquisição de imóvel com recurso a crédito, destinado a habitação própria permanente, mediante a concessão de uma subvenção mensal.

Esta medida de apoio municipal, orçamentada em mais de 341 mil

euros, visa incentivar a fixação, atração e autonomização dos jovens, facilitar o acesso à habitação e promover a capacitação e organização familiar, apoiando, desta forma, esta franja da população.

“Este programa é algo muito necessário no nosso concelho. É crucial nos dias de hoje, porque é nossa intenção fixar os jovens no nosso concelho”, mencionou a vice-presidente da Câmara Municipal de Loures.

Sónia Paixão destacou as duas vertentes do programa, o “apoio ao arrendamento” e o apoio à “prestação mensal da habitação”, notando que, este ano, “o executivo municipal decidiu aumentar as verbas deste projeto no orçamento, permitindo assim a possibilidade de ter mais 100 candida-

turas aprovadas, em relação ao ano anterior”.

No âmbito deste programa, foram submetidas 254 candidaturas de todas as freguesias e uniões de freguesias do Município. Após análise de acordo com o Regulamento da Habitação do Município de Loures, foram identificadas 105 candidaturas para apoio financeiro ao arrendamento de habitação e 149 candidaturas para apoio financeiro ao crédito bancário.

Acabaram por ser aprovadas 221 candidaturas, num valor global de 341 592,00 €, valor a transferir durante o ano de 2023. O apoio a estes agregados familiares traduz-se no pagamento mensal, pelo período de 12 meses (de janeiro a dezembro de 2023).



Mercearia social

O que é?

Apoio da Junta de Freguesia de Loures a famílias com carências económicas na freguesia.

Como é?

Atribuição de vouchers para compra de alimentos. 75 euros por mês, para agregados de 4 ou mais pessoas.

50 euros por mês, para agregados até 3 pessoas.

Onde é?

Na Junta de Freguesia para levantar os vouchers. Nos estabelecimentos comerciais aderentes, da freguesia de Loures, para adquirir os alimentos.

Informe-se em:

jf.loures.pt

Sede da Junta de Freguesia



MAU TEMPO LOURES ATRIBUI VOUCHERS PARA FAZER FACE A PREJUÍZOS



A Câmara Municipal de Loures atribuiu vouchers até 2.500 euros às famílias afetadas pelas cheias, tal como apoios às empresas com prejuízos até 50 mil euros.

O presidente da Associação Empresarial de Comércio e Serviços de Loures e Odivelas mostrou-se satisfeito com os “importantes e positivos” apoios anunciados pelo município para ajudar empresários a fazer face aos prejuízos provocados pelo mau tempo.

A Câmara de Loures, no distrito de Lisboa, anunciou no dia 21 de dezembro que consiste na atribuição de vouchers até 2.500 euros às famílias afetadas pelas cheias das últimas duas semanas, tal como apoios às empresas com prejuízos até 50 mil euros.

Em declarações à agência Lusa, Rodolfo Cardoso disse que a associação “vê com bons olhos” qualquer tipo de apoio que chegue.

Se esse apoio é suficiente ou não, vai depender dos danos e estragos causados em cada um destes comércios. Pareceu-me muito bem que estes apoios cheguem num curto espaço de tempo aos empresários. É vital para os comerciantes fazerem face aos prejuízos que tiveram e num curto espaço de tempo”, frisou.

No entanto, o presidente da Associação Empresarial de Comércio e Serviços dos Concelhos de Loures e Odivelas lembrou que a atribuição dos apoios ainda carece de aprovação pela Assembleia Municipal. “Estamos preocupados com a situação, solidários com os nossos comerciantes e atuantes. O poder local, tanto em Loures como Odivelas, avançou com linhas de apoio locais e esperemos que rapidamente cheguem a quem de direito, mas não podemos esquecer que, tendo em conta a dimensão dos prejuízos, é importante que também chegue o apoio estatal anunciado”, sublinhou.

De acordo com Rodolfo Cardoso, há pessoas que perderam o trabalho de uma vida e não conseguiram reabrir.

Uma coisa é o apoio da autarquia, outra é o nacional, do Estado. Estamos expectantes que possam vir a colmatar uma grande fatia dos prejuízos que compro-

vadamente estejam sinalizados, mas compreendemos que para os estatais teremos de aguardar um pouco mais”, concluiu.

O presidente da Câmara Municipal de Loures, Ricardo Leão (PS), já tinha anunciado estes apoios no dia 20 de dezembro, mas o executivo municipal aprovou no dia seguinte o regulamento para o Apoio Municipal Excepcional e de Emergência, que determina como serão distribuídas as ajudas.

Em comunicado, a autarquia explicou que vai entregar vouchers até 2.500 euros às famílias afetadas para usarem no comércio local aderente à iniciativa.

“O apoio financeiro destina-se aos agregados familiares referenciados e visa fazer face a despesas essenciais com a aquisição de bens de recheio da casa, nomeadamente, eletrodomésticos e mobiliário diverso”, lê-se no comunicado divulgado, referindo ainda que, as compras realizadas até 31 de dezembro de 2022, “poderão ser ressarcidos mediante solicitação ao município de Loures e entrega do respetivo comprovativo de despesa”.

No concelho, registaram-se cerca de 150 famílias com perdas nas suas casas. Já as empresas vão ter apoio da Câmara Municipal na comparticipação dos prejuízos, desde que tenham um volume de negócios igual ou inferior a 500 mil euros.

O apoio vai vigorar até 30 de junho de 2023 ou “até a respetiva dotação se esgotar”, estando o Fundo de Emergência Social orçado em um milhão de euros. O Governo anunciou que vai apoiar os municípios afetados pelo mau tempo do mês passado, devendo as autarquias fazer o levantamento dos prejuízos até, no máximo, 15 de janeiro.

Neste concelho do distrito de Lisboa, a Baixa de Loures, a Flamengo e Frielas foram as zonas mais afetadas pelas cheias de 07 e 13 de dezembro, com a chuva forte e o transbordo da ribeira de Odivelas (que continua em Loures) a inundarem as zonas envolventes da Estrada Nacional 8.

Lisboa foi um dos distritos mais afetados pelas chuvas fortes e persistentes.

horizonte
fm 92.8

www.horizontefm.pt | Emissão Online



A Carris Metropolitana está a chegar a Loures com **autocarros novos** **mais linhas e horários**



- **Maior conforto e segurança**
- **Melhor ligação a outros transportes**
- **Mais circulações e horários alargados**



Saiba mais em:
210 418 800
carrismetropolitana.pt
[instagram.com/carrismetropolitana](https://www.instagram.com/carrismetropolitana)
Espaços navegante® Carris Metropolitana
Câmara Municipal ou Junta de Freguesia



PROFESSOR FERNANDO DE PÁDUA †

Fernando de Pádua teve, sem dúvida, um valioso e reconhecido papel na prevenção da saúde. Das tantas conversas que tivemos, não me lembro de ter um foco na doença, uma única vez. Falávamos da saúde e do que fazer para a preservar, não podendo existir visão mais certa. Sabia muito e mesmo os termos técnicos, referia-os sem pretensão, o que fazia com que chegasse a todos. Deixou-nos, no passado mês de dezembro aos 95 anos, mas permanecerá o que aprendemos. Com ele percebemos que, ter saúde, é afinal muito mais simples, se adotarmos estilos de vida mais adequados, com menos stress, mais exercício físico e alimentação saudável.

ENTREVISTA INTEGRAL AO PROFESSOR FERNANDO PÁDUA, PUBLICADA NO DIA 7 DE ABRIL DE 2018, NA EDIÇÃO Nº 48 DO NOTÍCIAS DE LOURES

UM BEBÉ PODE CHEGAR AOS 142 ANOS

Fernando de Pádua, médico-cirurgião e professor catedrático na área da cardiologia e medicina interna, escreveu livros, criou o Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva (INCP) e a Fundação à qual cedeu o nome e, aos 90 anos, continua a dar consultas, a fazer palestras e a ir a escolas, com o objetivo de promover a saúde e a qualidade de vida. Pessoa de trato fácil, afetuoso, informal e com sentido de humor, leva a idade com uma perna às costas, com esperança de que, o estilo de vida que adota, o faça chegar aos 120.



JOANA LEITÃO

O trabalho do Professor cuja segunda edição da biografia será brevemente lançada, destina-se a atingir o cidadão comum que não quer ser doente, independentemente da sua idade evitando, desta forma, mortes prematuras e sobrecarga de um sofrimento evitável, ao mesmo tempo, que aumenta a sua qualidade de vida e reduz as despesas que se têm com a doença. Existe uma associação entre morbilidade, hábitos e nível socioeconómico exigindo-se que, para além de intervenções médicas eficazes, sejam instituídas políticas de saúde mais abrangentes, de acordo com as características individuais, culturais e socioeconómicas da população, dirigidas à promoção da saúde e à prevenção da doença. O Cardiologista reitera que “doença ou morte antes dos 80 é culpa do Homem, não de Deus ou da Natureza”, frase da autoria de Paul White, seu professor em Harvard.

“Algarvio de nascimento e alentejano de coração”

Nascido em Faro, viveu no Alentejo, local de memórias de uma infância feliz, antes de ter rumado com os seus pais e irmãos a Lisboa, para continuar os estudos.

Já na capital e, durante os tempos do liceu Gil Vicente, foi um miúdo reguila e pouco dado aos estudos, mas foi o facto de ter ficado em segundo lugar, num trabalho realizado já no Passos Manuel, que o fez ver que podia ser bom aluno. E foi. Nunca sonhou com o que seria

quando crescesse e, a família, ao vê-lo a caminho do pódio, incentivou a medicina e a engenharia que, por serem profissões de prestígio, entendiam estar ao seu alcance. A verdade é que, apesar de ambas as áreas o motivarem, o caminho da engenharia foi excluído pelo destino. Talvez a cardiologia lhe estivesse traçada e, com esta, se sinta também um pouco engenheiro.

A caminho da medicina

A oportunidade de ir para a faculdade, surgiu através de uma bolsa de estudo, conferida pelo sindicato dos escriturários, ao qual o pai pertencia. Não se imagina o que teria acontecido, caso tivesse ficado à margem do que viria a ser um brilhante percurso, por falta de recursos económicos. “Foi um golpe de sorte” refere o Médico, “apesar de ter trabalhado muito”.

Agarrou o que lhe foi dado e cedo se tornou independente, escrevendo à máquina e vendendo aos colegas, as aulas de medicina.

Licenciado aos 23 anos com 19 valores, foi convidado a dar aulas ainda estudante, tendo-se tornado professor catedrático aos 39.

Ganhou uma bolsa de estudo oferecida pelo Rotary, o que lhe permitiu fazer uma pós-graduação em cardiologia, em Harvard, nos Estados Unidos.

O regresso de Harvard

Dos Estados Unidos, trouxe um vasto conhecimento, assim como a prática da prevenção,



pouco instituída em Portugal na década de 50.

Regressado a Lisboa, a sua primeira conferência foi sobre “os cardíacos no trabalho” em 1955, desmistificando a doença e a forma de a encarar.

Tem no professor Paul White a sua grande referência e com ele aprendeu que “os médicos não devem estar fechados no seu consultório, mas junto da população”, o que fez com que o jovem cardiologista preventivo se abrisse à mesma, no combate à hipertensão arterial, através de consultas ambulantes e, mais tarde, dos jornais, da rádio e da televisão.

Doutorou-se e esteve envolvido em diversas instituições ligadas à sua área, mantendo-se ativo no Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva (INCP), criado em 1986 e na Fundação Professor Fernando de Pádua (FPFP), constituída em 2002, sendo fundador de ambos. O Rotary de Loures, através de quem conhecemos o Cardiologista, foi o primeiro clube rotário a estabelecer uma parceria com a Fundação.

O papel da prevenção na redução das doenças cardiovasculares

Políticas de saúde, educação da sociedade e programas comunitários, bem como investigação e educação dos profissionais de saúde, ajudam a prevenir todas as doenças que derivam do comportamento humano. Com exceção dos casos em que a doença já vem traçada à nascença, a maior parte das doenças devem-se ao estilo de vida que adotamos e, por norma, a maus hábitos.

O sal, o açúcar, as gorduras, a fibra, o tabaco, o álcool, o stress biopsicossocial e a inatividade física, estão normalmente na origem de doenças como a angina de peito, o enfarte do miocárdio, a insuficiência cardíaca, o acidente vascular cerebral (AVC), o acidente isquémico transitório, a morte súbita, bem como das demais doenças crónicas não transmissíveis, como é o caso dos cancros, diabetes, osteoporose ou mesmo doenças mentais.

A ‘década gloriosa’

Foi no início dos anos 70 que a Organização Mundial de Saúde (OMS) fez o alerta para a hipertensão e para as doenças cardiovasculares, chamando a atenção das televisões, que começaram a divulgar o tema. Se analisarmos a taxa de mortalidade padronizada por 100 mil

habitantes de ambos os sexos em Portugal relativamente ao período compreendido entre 1976 e 2014, concluímos que o número de mortes derivadas de doenças do coração desceu drasticamente. As mortes causadas por doenças do aparelho circulatório reduziram 71%, as derivadas de doença cerebrovascular 81% e as de doença isquémica cardíaca 62%. Este foi um período em que surgiram mais e melhores medicamentos, bem como resultados às campanhas de prevenção, situando-se a época de maior redução destas doenças entre 1980 e 1989, ficando conhecida como a “década gloriosa”.

A medicina preventiva em Portugal

Em 1987 celebrou-se um acordo entre a OMS e o governo português, o CINDI-Portugal, integrado no projeto europeu CINDI ou Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention, com a finalidade de desenvolver medidas integradas para a promoção da saúde, bem como estabelecer mecanismos de colaboração eficazes para o controlo integrado, multidisciplinar e inter-setorial dos fatores de risco, de entre eles o tabagismo e erros alimentares, os quais possam vir a ser aplicados em todo o país e noutros estados membros da OMS. Pretendeu-se estabelecer uma cooperação entre os vários países para a criação de uma cultura de saúde saudável, global e solidária, o que fez eleger o Professor como “o pai da medicina preventiva” no nosso país. Infelizmente a aposta não tem sido na prevenção nem na investigação, que ficam para segundo plano por falta de financiamento. Coincidência, ou não, 2015 e 2016 apresentaram já um ligeiro aumento no número destas mortes o que, se não significar apenas uma ligeira oscilação, deve voltar a servir como alerta.

A poupança decorrente da prevenção

A prevenção significa agir antes do mal estar instalado, fazer campanhas e aconselhar, em vez de receitar medicamentos. Ora, se reduz doenças, o custo e o sofrimento que se teria com os tratamentos derivados das mesmas deixa de existir. Vejamos, o governo gasta 1% do orçamento da saúde com a medicina preventiva e 99% com a medicina curativa, a tratar doenças. As políticas de preven-



ção, por ajudarem a reduzir o número de doentes, geram uma poupança de biliões de euros a qualquer país. No Reino Unido, o National Institute for Health and Care Excellence (NICE) indicou que, em 2017, os 5 milhões de libras gastos em campanhas de prevenção do sal geraram uma poupança gigantesca de 1.5 biliões de libras, que não se gastaram em cuidados de saúde.

Os sub 20, dos zero aos 19 anos

A promoção da saúde e prevenção das doenças não transmissíveis deve começar na primeira infância, na barriga da mãe ou através dos próprios pais, antes da conceção e, ter continuidade ao longo da vida.

As vacinas são a primeira forma de prevenção e a instrução primária e a escola são, além da família, também responsáveis pela criação de hábitos. Ensinar as crianças a criarem bons hábitos, normalmente antes dos quatro anos de idade, promove não só a sua saúde e bem-estar, como a dos pais e até avós, por via da sua influência. Se as crianças estiverem habituadas a fazer desporto, é mais provável que não comecem a fumar e, só por não fumarem, têm logo direito a mais 20

anos

de vida!

É por isso que o Cardiologista continua a ir às escolas orientar os mais novos, levando consigo ‘O meu livrinho do coração’ e ‘Kikas e o professor coração’, cuja história foi inspirada na Escola B1 de Loures, livros em que participou e que acredita poderem passar de geração em geração.

Desta forma, a criação de bons hábitos aliada ao avanço da medicina, pode fazer com que os bebés dos nossos dias cheguem aos 142 anos.

As pré-doenças

Apesar da genética poder intervir na criação de algumas doenças, é depois do nascimento que começam os riscos. A partir dos 20 anos começam as pré-doenças, ou seja, o que comemos, bebemos, fumamos e o exercício que não fazemos, podem predispor-nos a certas doenças, sendo esta a altura em que, uma simples mudança de hábitos, pode evitar esse destino. ‘É a natureza a alertar-nos’, refere o Cardiologista.

Se forem feitos rastreios, vão detetar-se doenças como a hipertensão ou a diabetes numa fase prévia, evitando que se instalem no futuro.

Bons hábitos

Ter bons hábitos significa alimentarmo-nos bem, evitar o tabaco e o stress e fazer exercício físico.

Boas rotinas alimentares incluem evitar o sal, o açúcar, as gorduras e comer produtos naturais e mais vegetais, evitando produtos processados. A total ausência de sal e até mesmo de açúcar pode originar outro tipo de problemas. Apesar de a legislação criada em Portugal permitir 14 gramas por quilo de pão, o Médico cita a OMS que considera que o limite deve ser de 5. Exercício físico pode fazer-se bastando andar a pé, fazendo caminhadas ou subindo escadas diariamente. Fazemos a revisão aos automóveis mas não fazemos o mesmo ao corpo em que nascemos. Se a inspeção dos veículos é obrigatória, assim devia ser o rastreio da saúde, na opinião do Especialista.

Sem radicalismos

Fumou até aos 35 anos, altura em que os malefícios do tabaco ainda não eram conhecidos, tendo deixado de o fazer quando começou a haver mais informação.

Sempre foi magro e, durante 45 anos, subiu a pé os dez andares das escadas do Hospital de Santa Maria até à sua enfermaria, dando o exemplo. “Suba a pé para fazer exercício e, desça de elevador para poupar as articulações e os pés”, salienta.

Dizer-se que beber um copo de vinho por dia faz bem ao coração é um mito. Beber de vez em quando é que não faz mal. Radicalismos não são necessários. Também faz asneiras quando vai a uma festa e volta aos bons hábitos no dia seguinte.

Boas relações humanas fazem bem ao coração, assim como conviver saudavelmente com animais. Tudo o que lide com o coração-mente faz bem ao coração-motor.

Conservar o mesmo médico

“Escolha um bom médico, em quem confie e conserve-o” refere o Cardiologista. Acrescenta que “temos idosos a viver mais tempo mas mais doentes e entupidos de medicamentos”, sabendo-se hoje que não são sinónimo de eficácia, pelo que manter um médico que acompanhe todo o historial do paciente, ajuda-o a prevenir ou a tratar as doenças mais eficazmente.

No final de contas, diz o Professor, “a doença transmissível mais mortal chama-se vida”.

Uma nova imagem. Um novo conceito.



O Ano em revista

2022 ▶



02

**LUIZ PEREIRA MOTTA
E A VOCAÇÃO PARA AJUDAR.**

⋮



03

**DE LOURES
Jornada M**

01

**2021
Em Revista.**

⋮

07

**CASA BENFICA LOURES
Campeões da Europa.**

⋮

09

**4 MILHÕES NA MISERICORDIA
Loures.**

⋮



08

**100ª EDIÇÃO
Obrigado.**

⋮



10

O mesmo compromisso.



04

DA TERRA PARA O PRATO

Agricultura Biológica na apelação.



06

CARACOL SALOIO

Suplemento Especial.



05

ENTREVISTA A

Rodolfo Cardoso.



11

10 MILHÕES

Nas jornadas mundias da juventude.



12

ENTREVISTA A

Lurdes Gonçalves.



▶ **2023**



S PARA O MUNDO

Mundial da Juventude 2023.



HÁ CANOAGEM

No trancão.





José Luís Nunes Martins
Investigador

IMPORTA O QUE ÉS, NÃO O QUE PENSAM DE TI!

Para teres paz, não podes semear a discórdia em teu redor. Por vezes, isso implica que tenhas de calar o que julgas. Se não os poderes ajudar, pelo menos deixa-os em paz. A tua própria tranquilidade depende disso. Pensar bem do meu vizinho evita muitos problemas.

Poucos são como tu, pelo que nem sempre é bom fazer aos outros o que gostaríamos que nos fizessem a nós. Deixa-os em paz, respeitando a distância. Aproxima-te, mas não para julgar.

Preocupa-te quando estiveres demasiado parecido com os outros. Todas as pessoas são diferentes e é isso que é natural, faz sentido e traz riqueza ao mundo.

Na verdade, há cada vez mais ondas, modas e movimentos para criar multidões de gente igual, seduzem quem não acredita que é único e prefere ser parecido com os outros e... diferente de si mesmo.

Muitas vezes nos enganamos a respeito de quem não conhecemos. Julgamo-nos bons a avaliar pessoas, quando, na verdade, são sempre mais os erros do que as boas intuições. Outras vezes, os outros só não são melhores porque não sabem como o ser ou talvez porque não querem... devido à muito comum falta de senso!

Quando um estranho te avaliar, não acredites. A tua identidade não depende, nem pode depender do que os outros pensam. O problema é ainda maior quando as opiniões alheias acabam por influenciar a imagem que construímos de nós mesmos e a estima que temos ou não sobre essa ideia do que somos. Ganhas muito em não prestar grande atenção ao que os outros pensam, dizem e fazem. Perfeito seria se te concentrasses nas tuas ideias, palavras e ações.



CERTIFICO

Para efeitos de publicação, que por escritura lavrada hoje neste Cartório a folhas cento e trinta e sete e seguintes do livro de escrituras diversas número DEZANOVE-H:

- I. a) NUNO FILIPE COSTA SILVA, NIF 175 571 562, casado com VANDA SUSANA SERRANO CORREIA SILVA, sob o regime de comunhão de adquiridos, natural da freguesia de Lumiar, concelho de Lisboa, residente na Rua Aquilino Ribeiro, 5-A 4.º andar esquerdo, Póvoa de Santo Adrião e Olival de Basto, Odivelas, titular do Cartão de Cidadão n.º 09522371 12X1, válido até 24/05/2029 emitido pela República Portuguesa;
- b) CARLA FILIPA COSTA SILVA GUERREIRO, NIF 175 571 554, casada com LUÍS CARLOS DO PEREIRO BATE GUERREIRO sob o regime de comunhão de adquiridos, natural da freguesia de Lumiar, concelho de Lisboa, residente na Rua de Cutame, número 4, 1.º andar esquerdo, Cruz de Pau, Amora, Seixal, titular do Cartão de Cidadão n.º 09522867 5ZX3, válido até 03/05/2031, emitido pela República Portuguesa;
- c.) JORGE HENRIQUE FREITAS DA COSTA, NIF 170 478 149, divorciado, natural da freguesia de Sacavém, concelho de Loures residente na Rua Camilo Castelo Branco, n.º 2, 2.º esquerdo, Sacavém, Loures, titular do Cartão de Cidadão número 06236549 5ZY7, válido até 15/05/2025 emitido pela República Portuguesa; POR SI e ainda na qualidade de PROCURADOR de sua mãe;
- d) MARIA ISILDA VIEIRA DE FREITAS, NIF 153 771 895, divorciada, natural da freguesia de Sacavém, concelho de Loures, residente na Rua Pinheiro Chagas, número 5, 2.º direito, freguesia de Sacavém, concelho de Loures, titular do Cartão de Cidadão n.º 00216951 7ZZ0, válido até 03/08/2031, emitido pela República Portuguesa, com poderes para o ato conforme procuração de que se encontra arquivada pública-forma a instruir o auto-requerimento do processo de justificações número um de dois mil e vinte e dois; no competente maço;
- e) GONZALO LUIZ DOMINGUES PLÁCIDO BAIA, NIF 217 561 047, solteiro, maior, natural da Venezuela, de nacionalidade portuguesa e venezuelana, residente na Avenida Magalhães Coutinho, n.º 13, 1.º C, Colinas do Cruzeiro, 2675-654 Odivelas, titular do Cartão de Cidadão número 15847101 6ZW2, válido até 03/08/2031, emitido pela República Portuguesa;

E com autorização dos respetivos cônjuges:

- II. a) VANDA SUSANA SERRANO CORREIA SILVA, casada e residente com o primeiro outorgante identificado na alínea a), natural da freguesia de São Sebastião da Pedreira, concelho de Lisboa, titular do Cartão de Cidadão n.º 11303677 9ZW8, válido até 15/02/2031, emitido pela República Portuguesa, e do NIF 223 770 850;
- b) LUÍS CARLOS DO PEREIRO BATE GUERREIRO, casado e residente com a primeira outorgante identificada na alínea b), natural da freguesia e concelho de Ferreira do Alentejo, titular do Cartão de Cidadão n.º 06939045 2ZX4, válido até 03/08/2031, emitido pela República Portuguesa, e do NIF152 763 830;

DECLARAM QUE:

I. Que os primeiros outorgantes identificados nas alíneas a) e b) são únicos filhos e únicos herdeiros de MARIA EUGÉNIA BRANCA DA COSTA SILVA, que também usava e era conhecida por MARIA EUGÉNIA BRANCO DA COSTA SILVA, falecida em quinze de dezembro de dois mil e dezasseis, na freguesia de Lumiar, concelho de Lisboa, natural que foi da freguesia de Sacavém, concelho de Loures, residente que foi na Avenida Rainha D. Amélia, número 14, sexto andar direito, Lumiar, Lisboa, no estado de viúva de Filipe Moreira da Silva, conforme consta da escritura de habilitação de herdeiros outorgada no dia vinte e nove de dezembro de dois mil e dezasseis, exarada a folhas cinco, do Livro de Notas número cento e sessenta e nove, do Cartório Notarial de Odivelas sito no Strada Shopping & Fashion Outlet, a cargo da Notária Sandra Brás, de que se encontra arquivada pública-forma neste cartório, no maço de processos de justificação, a instruir o processo de justificação número um do ano de dois mil e vinte e dois, que consultei;

II. Que os primeiros outorgantes identificados em a) e b) são ainda herdeiros, em conjunto com a sua referida mãe, MARIA EUGÉNIA BRANCA DA COSTA SILVA, por óbito de seu pai, FILIPE MOREIRA DA SILVA, natural que foi da freguesia de Socorro, concelho de Lisboa, falecido no dia dezasseis de outubro de dois mil e treze, na freguesia de Alvalade, concelho de Lisboa, com última residência habitual na Avenida Rainha D. Amélia, n.º 14, 6.º andar direito, Lumiar, Lisboa, no estado de casado com Maria Eugénia Branca da Costa Silva sob o regime de separação absoluta de bens e em primeiras núpcias de ambos, conforme consta da escritura de habilitação de herdeiros outorgada no dia dois de dezembro de dois mil e treze, exarada a folhas sessenta e três, do Livro de Notas número cento e trinta e sete, do Cartório Notarial de Odivelas sito no Strada Shopping & Fashion Outlet, a cargo da Notária Sandra Brás, de que se encontra arquivada pública-forma neste cartório no já referido maço de processos de justificação, e assento de casamento número 9922 do ano de 2022 da Conservatória do Registo Civil de Lisboa;

III. Que o primeiro outorgante identificado em c) é único herdeiro de JOSÉ MANUEL BRANCO DA COSTA, natural que foi da freguesia de Sacavém, concelho de Loures, falecido no dia vinte e três de junho de dois mil e dezoito, na freguesia de Avenidas Novas, concelho de Lisboa, com última residência habitual na Praça da República, n.º 9, União das freguesias de Sacavém e Prior Velho, concelho de Loures, no estado de divorciado de Maria Isilda Vieira de Freitas, conforme consta da escritura de habilitação de herdeiros outorgada no dia vinte e três de julho de dois mil e dezoito, exarada a folhas setenta e sete, do Livro de Notas número cento e sessenta e dois A, do Cartório Notarial da Notária do concelho de Loures, Maria Cristina Frago, de que se encontra arquivada pública-forma neste cartório no já referido maço de processos de justificação;

Que a primeira outorgante identificada em d) foi casada sob o regime de comunhão geral com o supra referido JOSÉ MANUEL BRANCO DA COSTA;

IV. Que os supra mencionados MARIA EUGÉNIA BRANCA DA COSTA SILVA e JOSÉ MANUEL BRANCO DA COSTA, são os únicos filhos, fruto do primeiro casamento de Manuel Plácido da Costa com Perpétua Branco, ambos já falecidos. O referido MANUEL PLÁCIDO DA COSTA, faleceu em três de novembro de dois mil e dois, natural que foi da freguesia de Sacavém, concelho de Loures e teve a sua última residência habitual na Praça da República, n.º 9, rés-do-chão, freguesia de Sacavém, concelho de Loures, no estado de casado, em segundas núpcias dele e primeiras núpcias dela e sob o regime da comunhão geral, com Maria Aurélia de Almeida Plácido da Costa, conforme escritura de habilitação de herdeiros outorgada no dia vinte e um de dezembro de dois mil e onze, exarada a folhas 125 e seguintes, do Livro de Notas número 88-A, do Cartório Notarial em Loures, a cargo da Notária Rosa Maria Mendes de Matos Alves Duarte, de que se encontra arquivada pública-forma neste cartório no já referido maço de processos de justificação;

V. Que o primeiro outorgante identificado em e) é único herdeiro de LUIZ CASTANHO DOMINGUES BAÍA, natural que foi da freguesia de Abrantes (São João), concelho de Abrantes, falecido no dia trinta de novembro de dois mil e oito, na freguesia de Pragal, concelho de Almada, com última residência habitual na Estrada do Robalo, lote 10, Capuchos, Caparica, Almada, no estado de divorciado de Maria Manuela Ramos Baía, conforme consta da escritura de habilitação de herdeiros outorgada no dia vinte e três de agosto de dois mil e vinte e dois neste Cartório, exarada a folhas 89, do Livro de Notas número dezoito- H, que verifiquei;

Que, os primeiros outorgantes identificados nas alíneas a) a e), com exclusão de outrem, são donos e legítimos possuidores, em comum e sem determinação de parte ou direito, do seguinte imóvel: PRÉDIO URBANO composto de casa de rés-do-chão e primeiro andar, para estabelecimento e habitação, sito na Praça da República, n.º 18 e 19, freguesia de Sacavém, atualmente União das freguesias de Sacavém e Prior Velho, descrito na Segunda Conservatória de Registo Predial de Loures sob o número MIL TREZENTOS E VINTE E DOIS - SACAVÉM, Inscrito na respetiva matriz sob o artigo 963 da referida União das freguesias de Sacavém e Prior Velho, com o valor patrimonial tributário de €2.933,09;

Mais declaram que quanto aos números de porta 18 e 19, sempre disseram respeito aos números de polícia 9 e 10, respetivamente, como consta da certidão camarária que exibem;

Que o referido prédio se encontra registado pela Ap. 72 de 1980/06/13, em comum e sem determinação de parte ou direito, a favor de: -----

A) Henriqueta Maria Costa, viúva, já falecida;

B) José Manuel Branco da Costa, já falecido no estado de divorciado de Maria Isilda Vieira de Freitas (outorgante identificada na alínea d)) com quem foi casado sob o regime de comunhão geral;

C) Lourenço Plácido da Costa, casado com Alice da Silva António Plácido da Costa, sob o regime de comunhão geral, que cederam a sua posição a Luís Castanho Domingues Baía ou Luís Castanho Domingos Baía ou ainda Luiz Castanho Domingues Baía, nomes que usava indistintamente, sendo a mesma e única pessoa, pelo averbamento - ap. 5, de 1996/04/12, todos já falecidos;

D) Manuel Plácido da Costa, casado com Maria Aurélia de Almeida Plácido da Costa, sob o regime de comunhão geral, tendo sido registada pelo averbamento ap.6, de 2011/12/24 a transmissão da posição a favor de José Manuel Branco da Costa, divorciado, Maria Aurélia de Almeida Plácido da Costa, viúva, e Maria Eugénia Branca da Costa, casada com Filipe Moreira da Silva sob o regime de comunhão geral, todos já falecidos;

E) Maria Eugénia Branca da Costa Silva, ou Maria Eugénia Branca da Costa e Silva, nomes que usava indistintamente, sendo a mesma e única pessoa, casada com Filipe Moreira da Silva sob o regime de comunhão geral (mas que de acordo com a habilitação de herdeiros verificou-se que foram casados um com o outro mas sob o regime de separação absoluta de bens), todos já falecidos;

Que as inscritas, Henriqueta Maria Costa e Maria Aurélia de Almeida Plácido da Costa faleceram há muitos anos, em datas que não conseguem precisar, não tendo, por isso, logrado obter as certidões dos respetivos assentos de óbito;

Que por volta do ano de mil novecentos e oitenta, em data que não conseguem precisar, a falecida Henriqueta Maria Costa, ajustou verbalmente com os seus cunhados e cunhadas, e únicos herdeiros do seu falecido marido José Vitor Plácido da Costa, já que não deixou descendentes Lourenço Plácido da Costa e Manuel Plácido da Costa, residentes que foram, respetivamente, na Rua Rodrigues Faria, n.º 15, Lisboa e na Praça da República, n.º 9, rés-do-chão, Sacavém, Loures, a partilha verbal do supra referido imóvel, em que ficara acordado que abdicaria de qualquer direito sobre o mesmo, ficando cada um dos irmãos com metade do imóvel, não tendo, todavia, sido celebrada a respetiva escritura pública;

Que por volta do ano de mil novecentos e oitenta, em data em que não conseguem precisar, Maria Aurélia de Almeida Plácido da Costa, juntamente com o seu marido, ajustou verbalmente com os seus enteados, filhos do seu marido Manuel Plácido da Costa e fruto do seu primeiro casamento. José Manuel Branco da Costa e Maria Eugénia Branca da Costa, a doação da parte, acordada verbalmente, que detinham no supra referido imóvel, não tendo, todavia, sido celebrada a respetiva escritura pública;

A par Lourenço Plácido da Costa e sua mulher, Alice da Silva António Plácido da Costa, cederam o seu quinhão hereditário a Luiz Castanho Domingues Baía, tendo em conta a sua parte acordada na referida partilha verbal;

Que a partir daquelas datas, os sobreditos Lourenço Plácido da Costa, Manuel Plácido da Costa, José Manuel Branco da Costa e Maria Eugénia Branca da Costa Silva, entraram na posse e fruição do mencionado prédio, designadamente, habitando-o e nele procedendo a todas as obras de conservação e reparação necessárias, colhendo os frutos por ele proporcionados, limpando-o e pagando os respetivos impostos, com ânimo de quem exercita direito próprio, correspondente ao exercício do direito propriedade, sendo reconhecidos como seus donos por toda a gente, fazendo-o de boa-fé por ignorarem lesar direito alheio, pacificamente, porque sem violência, continua e publicamente, à vista e com o conhecimento de toda a gente e sem a oposição de ninguém - tudo isto por um lapso de tempo superior a vinte anos e sempre na convicção de exercerem um direito próprio sobre coisa própria;

Que, esta posse, foi assim continuada pelo citado Luís Castanho Domingues Baía, e após a morte de Manuel Plácido da Costa, foi continuada pelos supra citados José Manuel Branco da Costa e Maria Eugénia Branca da Costa Silva, tendo ainda posteriormente sido continuada pelos seus respetivos herdeiros, os referidos primeiros outorgantes, com aproveitamento de todas as utilidades do prédio, segundo o seu destino e fim, que a mantém continuamente e sem interrupção até ao dia de hoje;

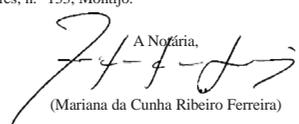
Que, desconhecendo o paradeiro atual dos herdeiros incertos das titulares inscritas Henriqueta Maria Costa e Maria Aurélia de Almeida Plácido da Costa, e não existindo títulos que comprovem a transmissão das referidas titulares inscritas para os atuais possuidores, e pretendendo efetuar o registo de aquisição do prédio a seu favor, não dispõem de título formal bastante para a dedução do respetivo trato sucessivo;

Que, assim, essa posse, pacífica, contínua e pública, desde o seu início, exercida há mais de quarenta anos, conduziu à aquisição por USUCAPIÃO, do identificado prédio, que invocam, para efeitos de registo predial, por não lhes ser possível provar pelos meios extrajudiciais normais;

Que os justicantes praticaram todos os atos inerentes à qualidade de proprietários do mencionado prédio, publicamente e à vista de todos, de forma pacífica e de boa fé, convictos de que eram os verdadeiros proprietários do referido imóvel, tendo pago os impostos devidos, recebendo as rendas, fazendo obras de conservação e manutenção.

Montijo, aos 21 de dezembro de 2022.

A Notária Mariana da Cunha Ribeiro Ferreira, com cartório na Avenida dos Pescadores, n.º 133, Montijo.


A Notária,
(Mariana da Cunha Ribeiro Ferreira)



João Pedro Domingues
Professor

E COMEÇA 2023

Terminou agora o ano de 2022. Um ano diferente, com alguns acontecimentos importantes e agradáveis, mas com características e dificuldades que há muito não se adivinhavam e que ninguém gostaria de antever. Como todos desejávamos, aconteceu o fim da pandemia e o

regresso, mesmo com alguns cuidados, à nossa vida anterior, tal como a conhecíamos. Verificou-se uma certa revolução no sistema de trabalho, que passou por razões óbvias (contornar o isolamento), para o regime de teletrabalho. Verificados os bons resultados deste regime, ele ficou como um modelo de funcionamento num conjunto alargado de empresas, permitindo uma melhor conciliação da vida profissional e familiar. Mas 2022 foi um ano muito triste para todo o mundo, onde a democracia deve ser um valor a preservar a todo o custo. A invasão da Ucrânia pela Rússia marcou, inevitavelmente, o ano que terminou. Este ato ignóbil também se repercutiu sobre todos nós, com o galopar dos preços da energia, e de bens essenciais, originando grandes dificuldades a um conjunto alargado de famílias e uma inflação que não perspetivávamos. No mundo tal como o gostaríamos de imagi-

nar, num mundo civilizado, onde os valores da vida humana são fundamentais, onde a democracia é um valor adquirido, não pode haver lugar para Putin's. Em Portugal, nomeadamente na área metropolitana de Lisboa, e em especial em Loures, o fim do ano também foi muito complicado. As cheias que houve, e que há muito não ocorriam, deixaram um rasto de destruição em vias, taludes e habitações, obrigando ao realojamento de algumas pessoas. Felizmente no concelho não se verificaram perdas de vidas. Abordo esta questão, para louvar a rápida intervenção da Câmara de Loures e, em particular o seu Presidente, que acionou todos os mecanismos legais ao seu dispor e rapidamente partiu para o terreno, tentando minimizar os estragos verificados, intervencionando e desobstruindo vias e repondo taludes. Quero aqui elogiar e homenagear também os bom-

beiros, a proteção civil, o exército, os trabalhadores do município e os das juntas de freguesia, que foram peças importantíssimas no combate ao resultado da intempérie. Para o ano que agora se inicia gostaria de apontar alguns, poucos, desejos. Começo por ansiar pelo fim da guerra na Ucrânia e o terminar do sofrimento de um povo ferozmente agredido por um invasor bárbaro. Anseio pela derrota militar e política do ditador russo e de quem o tem acompanhado. Espero que as últimas cheias nos façam perceber a enorme necessidade de acudirmos à emergência climática, matéria a que se tem dado pouca atenção. Anseio por um combate efetivo e eficaz para a diminuição da pobreza em Portugal e que também se possa verificar um alívio fiscal, para as empresas e as famílias, visando relançar a nossa economia. Anseio pela criação de uma nova

dinâmica no Serviço Nacional de Saúde, que permita reduzir o tempo de espera nos hospitais e, de uma vez por todas, espero que se possa aumentar o número de vagas nos cursos de medicina, que me parece ser um dos graves problemas nesta matéria. Em termos locais, desejo que as Jornadas Mundiais da Juventude, em agosto, decorram com sucesso e potenciem aquela área do território de Loures, para um novo paradigma, dotando-o de condições para o usufruto de toda a população. Faço votos para que todos os investimentos perspectivados para Loures possam acontecer, nomeadamente o Metro, para um maior e melhor desenvolvimento do Concelho, e outros nas áreas da educação, habitação e vias de comunicação. E, já agora, que se decida (se não for pedir muito), a localização do novo aeroporto de Lisboa. Já era altura...



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE SACAVÉM E PRIOR VELHO

REFERENDO LOCAL
29 JANEIRO DE 2023

No dia 29 de janeiro de 2023, realizar-se-á um referendo local para a auscultação das comunidades em relação à continuidade da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho.

A questão colocada à população será:

“Concorda com a separação da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho?”

Saiba qual o seu local de voto junto dos serviços da Junta de Freguesia!

O seu voto importa



REFERENDO LOCAL
29 DE JANEIRO DE 2023



FEIRA DE NATAL 2022
PISTA DE GELO

PISTA DE GELO RECEBE ALUNOS DAS ESCOLAS DE SACAVÉM E PRIOR VELHO

Durante o mês de dezembro, a Pista de gelo, disponível na Feira de Natal de Sacavém, recebeu várias turmas de alunos das Escolas de Sacavém e Prior Velho, uma oferta da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho. Foram várias as crianças que de patins calçados puderam desfrutar e divertir-se na Pista de gelo instalada na Feira de Natal que decorreu na Rua Estado da Índia em Sacavém.



Florbela Estêvão
Arqueóloga e museóloga

PAISAGENS E PATRIMÓNIOS

FRANCISCO DE HOLANDA E A ANTIGA PONTE ROMANA EM SACAVÉM

No (re)começo de um novo ano, 2023, evoco nesta crónica o notável e invulgar português Francisco de Holanda, incontornável humanista do renascimento que ao longo da sua vida escreveu, desenhou e pintou. Francisco de Holanda foi um homem do seu tempo que privou com a elite dos artistas e pensadores europeus do século XVI. Holanda foi arquiteto, escultor, desenhador, iluminador, pintor, mas também ensaísta, historiador e crítico de arte. Escreveu vários tratados vanguardistas, como a reflexão sobre pintura em "Da Pintura Antiga" (1548), ou tratado sobre retrato "Do Tirar Polo Natural" publicado no ano seguinte (1549), ou o ensaio sobre urbanismo da cidade de Lisboa no livro "Da fabrica que falece a cidade de Lisboa" (1571) para mencionar algumas das suas obras. Talvez uma das mais arrojada e vanguardista tenha sido a representação dos dias da Criação do Mundo, ou seja, De Aetatibus Mundi Imagines (trabalho concebido e desenhado entre 1543 e 1573).

Foi precisamente na obra - "Da fabrica que falece a cidade de Lisboa" - que o autor alude à existência em Sacavém de baixo, junto ao rio Trancão, de vestígios de uma antiga ponte romana que outrora teria assegurado a travessia deste caudaloso curso de água, fazendo parte da rede viária romana que ligava Olisipo (Lisboa) a Scallabis (Santarém). Sabemos que na altura em que Francisco de Holanda fez esta sugestão para reedificação da antiga ponte não existia no local nenhuma ponte erigida e em bom estado. Essa realidade prolongou-se até quase à nossa época, com efeito, durante vários séculos a travessia do rio foi garantida por barcas. Ainda no início das Invasões Francesas,

Junot, em 1807, mandou construir uma ponte provisória de barcas para passagem das suas tropas. A sugestão de reconstituição da antiga ponte romana apontada por Francisco de Holanda terá tido como premissa as eventuais ruínas que ainda podiam ser observadas na altura, mas também a sua erudição em antiguidade e arquitetura clássica, conhecimento que aprofundou aquando da sua estadia em Itália, principalmente em Roma, para onde partiu em 1538, como bolseiro do Rei D. João III e onde permaneceu três anos. Foi nesta cidade que Francisco de Holanda teve a possibilidade de frequentar o círculo da famosa poetisa Vitória Colonna, marquesa de Pescara, mecenas e amiga de Michelangelo Buonarroti. A interação com este grupo que frequentava a Igreja de São Silvestre possibilitou-lhe a convivência com grandes artistas, não só com Michelangelo, mas também com Parmigianino (proeminente pintor italiano do maneirismo) ou Giambologna (igualmente reconhecido escultor maneirista). O seu interesse pelo classicismo está bem expresso no seu tratado "Da Pintura Antiga" onde divulgou o essencial da obra de Michelangelo e do movimento artístico em Roma na segunda metade do século XVI.

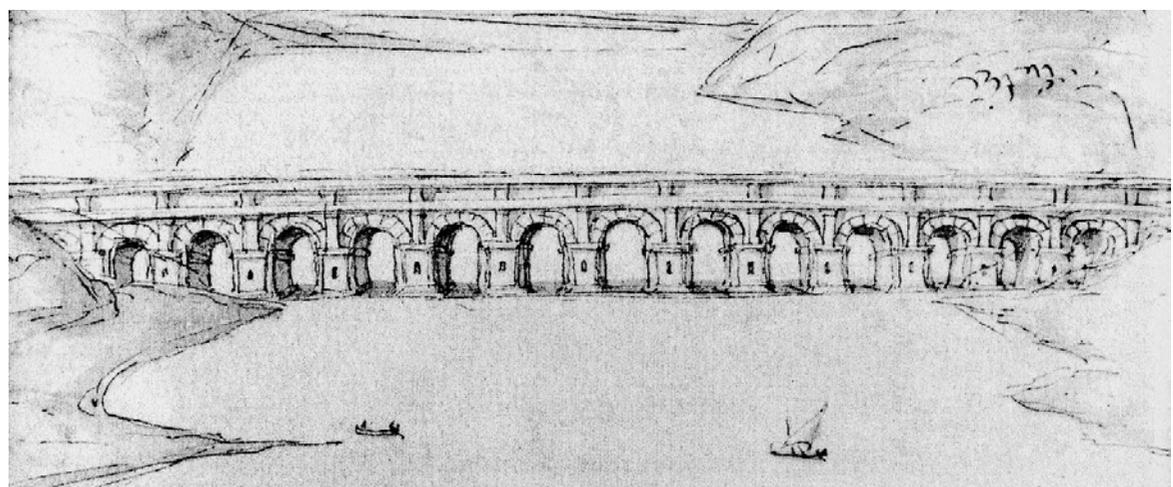
Como chegou este português a ser bolseiro em Roma do rei D. João III? Este ilustre artista nasceu em Lisboa em 1517 ou 1518, filho de António d'Holanda, desenhador, retratista e iluminista de origem flamenga, ligado à corte portuguesa. Francisco terá começado a sua formação junto do pai, frequentando a sua escola onde obteve a educação necessária para se iniciar nas artes figurativas. Foi em Évora, cidade onde na época residia a corte portuguesa,

que Francisco de Holanda contactou com relevantes vultos da cultura, tendo sido discípulo e amigo de André de Resende, mas também terá convivido com Miguel da Silva e Nicolau Clenardo, outras importantes figuras do saber na corte de então. Igualmente em Évora tem a possibilidade de conhecer algumas antiguidades provenientes de ruínas romanas, o que reforçará o seu desejo de aprofundar a sua erudição com uma estadia em Roma. Conseguiu, como já mencionei logo no início, uma bolsa por parte do rei D. João III, e a viagem por terras italianas destinava-se não só ao aprofundamento do seu saber sobre as artes em geral, mas também em instruir-se sobre arquitetura militar, ou seja, aprender como edificar castelos e fortalezas à maneira italiana, correspondendo a um dos objetivos

do rei português, de reforçar a defesa e soberania do reino nos territórios de além-mar. Após o seu regresso ao reino, o soberano encarregou-o de algumas obras de arquitetura, sendo-lhe atribuída a traça da Igreja do Convento de Jesus, em Valverde, próximo de Évora. Em 1550 casou-se com D. Luísa da Cunha de Siqueira. O período mais intenso da sua carreira terá sido entre o seu regresso de Itália e o falecimento do rei D. João III, em 1557. Este acontecimento representou um sério desaire na vida de Francisco de Holanda, pois após a morte do seu protetor foi afastado da corte e também retirado de alguns dos trabalhos de arquitetura que lhe tinham sido solicitados, deixando por terminar várias obras, como por exemplo a capela-mor da Igreja dos Jerónimos, o claustro grande no Convento de Cristo

em Tomar e o Paço Real em Xabregas.

A vasta e original obra Francisco de Holanda permaneceu praticamente desconhecida até aos meados do século XVIII e inícios do século XIX. Enquanto jovem foi acarinhado pela corte e apoiado pelo rei, privou com grandes figuras do Renascimento em Itália, regressou a Portugal onde foi valorizado até ao falecimento do monarca. No reinado de D. Sebastião foi perdendo progressivamente a sua influência na corte, sendo praticamente esquecido. Todavia, Francisco de Holanda é atualmente considerado uma figura cimeira do Renascimento português e muitas das suas obras foram reeditadas possibilitando ao público em geral um maior conhecimento deste artista e pensador notável.



Desenho de Francisco de Holanda onde sugere a reedificação de uma antiga ponte romana sobre o rio Trancão em Sacavém in Da fabrica que falece a cidade de Lisboa.

f m Filomena Marto **notária**

CERTIFICO para efeitos de publicação que por escritura lavrada neste Cartório no dia trinta de novembro de dois mil e vinte e dois, lavrada de folhas vinte e um a folhas vinte e três, do Livro de Notas para Escrituras Diversas número Trinta e Sete-B, que: **Joaquim Pina Figueiredo**, NIF 179 773 267 e mulher **Maria Odete da Conceição Fernandes Figueiredo**, NIF 216 042 585, naturais, ele da freguesia de Loriga, concelho de Seia e ela da de Sacavém, concelho de Loures, residentes na Rua de Miraflores, lote 330, Bairro da Fraternidade, 2695-599 São João da Talha, justificam os seus direitos, pela forma constante do fotocopiado, o que está conforme o original.

A Notária,



Maria Filomena Valente Ferreira Marto

Extrato nº 2350

São vinte euros e sessenta e oito cêntimos.

CARTÓRIO NOTARIAL DE ODIVELAS DE CATARINA SILVA PUBLICAÇÃO

Catarina Sofia Martins da Costa Silva, Notária com Cartório sito na Rua Alfredo Roque Gameiro, 20 A, em Odivelas, faz saber que no dia quinze de dezembro de dois mil e vinte e dois, no referido Cartório Notarial, foi celebrada escritura pública de Justificação, lavrada a folhas 129 e seguintes do Livro 487-A:

JUSTIFICANTES: **José Cândido Caseiro**, contribuinte fiscal número 112643086, natural da freguesia de Alvarelos, concelho de Valpaços, e mulher **Mariana dos Reis**, contribuinte fiscal número 112635113, natural da freguesia de Alvarelos concelho de Valpaços, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, residentes na Rua Jorge Sena, n.º 14, 1.º esquerdo, Odivelas, são donos e legítimos possuidores dos seguintes bens imóveis:

PRÉDIO: 270/68080 avos indivisos do prédio rústico, composto por cinco parcelas de cultura, horta, oliveiras e diversas árvores de fruto, denominado "Caniceira", situado em Murteira, freguesia e concelho de Loures, descrito na Primeira Conservatória do Registo Predial de Loures sob o número seis mil seiscentos e vinte e três, com a aquisição registada a favor da Associação de Moradores do Bairro Novo de Palhais, pela apresentação vinte e cinco, de vinte e seis de fevereiro de mil novecentos e noventa e seis, inscrito na matriz predial rústica da respetiva freguesia sob o artigo 6, secção I, ao qual atribuem o valor de mil euros unicamente para efeitos deste ato.

MODO DE AQUISIÇÃO: Que adquiriram os referidos avos do referido prédio por compra e venda meramente verbal ao titular inscrito, há mais de vinte anos.

Odivelas, 19 de dezembro de 2022
A notária, Catarina Sofia Martins da Costa Silva



Alexandra Bordalo Gonçalves
Advogada

DAS NOTÍCIAS E DO DIREITO

INFLAÇÃO, RENEGOCIAÇÃO, AMORTIZAÇÃO OU COMEÇAR O ANO COM UM PALAVRÃO!

O alegado fim da pandemia propagandeado no final de 2021 não chegou a ser devidamente celebrado, ante o dealbar da guerra na Ucrânia e todas as circunstâncias e impactos. Os refugiados de guerra, as cidades destruídas, a morte a ser vista qual big brother televisivo impactou a maior parte dos cidadãos de forma séria e sentida. Como se tal não chegasse, muitos portugueses, já com alguma idade, reviveram a sua crise de refugiados, quando em 1975 se

deu o retorno, e se viveu com profundas interrogações, sem casa, sem meios, sem raízes e sem horizonte. Para além dos sentimentos e emoções e do choque das imagens televisivas, sobreveio o impacto financeiro. Devagar, primeiro por causa da guerra, depois pelo aumento dos combustíveis, e o gás, e a guerra, e as vicissitudes da pandemia... Enfim, a inflação açoitou-nos com tal ímpeto que muitos ainda não caíram em si. Associada a este aumento, sente-se o impacto nas taxas de juro

variável dos créditos bancários à habitação, havendo muitos portugueses a bem conhecer o alto valor deste aumento e o desbaste que tal impõe ao rendimento disponível, vulgo à carteira. Ora, o Decreto-Lei n.º 80-A/2022, de 25 de novembro, veio dar resposta parcial a este grande problema. Pois, sendo a maior parte dos créditos à habitação existentes celebrados com taxa variável e tendo estas variado, e muito, veio o Governo a prever factores de «mitigação». Um destes factores, peca pelo pouquíssimo tempo em que vigorou, e que foi a suspensão temporária da exigibilidade da comissão de reembolso antecipado para os contratos de crédito. Ou seja, se tinha um crédito contratado a 30 anos e o queria amortizar antes do fim do prazo, impunha-se o pagamento de uma penalização. Com este diploma ficou suspensa a penalização, assim facilitando a transferência do crédito para outro Banco ou permitindo amortizações parciais, assim reduzindo o custo do crédito. Porém, esta benesse durou apenas no mês de Dezembro de 2022, tendo já terminado! O que é pena, pois seria um muito útil instrumento de apoio às famílias. No diploma legal o Governo

implementou, ainda, medidas para incentivar a banca a antecipar e prevenir possíveis situações de sobreendividamento, que podem levar as famílias a uma situação de degradação da sua capacidade financeira. Ou seja, têm os Bancos de analisar a economia e prever as situações de dificuldade, devendo não só informar os seus clientes, como disponibilizar condições e propor medidas para evitar a deterioração da capacidade financeira, prevenindo situações de incumprimento. Seja com o alargamento do prazo de amortização, faltavam 10 anos e passam para 15 anos, por exemplo. Ou pelo diferimento de parte do capital para uma prestação em data futura, ficando a pagar juros sobre uma parte menor e aquela outra fica postergada para mais tarde. Pela consolidação de vários contratos de crédito, o crédito à habitação, o veículo automóvel ou outro. A fixação de um período de carência de reembolso do capital ou de reembolso do capital e de pagamento de juros, ou

seja, um intervalo em que não amortiza capital, ou não amortiza capital, nem juros, num período concretamente definido. Ao abrigo desta legislação, os bancos estão proibidos de cobrar comissões pela renegociação das condições do contrato de crédito, assim como de agravar a taxa de juro. Assim, resolve parte do impacto da inflação seja com a amortização seja com a renegociação. Bem sei que o tema é chato, penoso, e que suscita impaciência e desespero. Porém, é sempre melhor prevenir que remediar e evitar sustos tremendos com aumentos de 200€ ou 300€ na prestação! Previna-se. Consulte o seu Banco e os Bancos dos outros. Compare condições. Consulte o seu advogado. Antes gastar algum tempo e energia nestas consultas e antecipação do problema do que dizer um palavrão ao ver os novos valores! Saúde e paz são os nossos desejos. E não se esqueçam do bom senso!



AGÊNCIA FUNERÁRIA LOURES

Funerais • Trasladações
Cremações • Artiaos Reliaiosos

24h 219 830 665 - 919 317 250

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



PC assist

REPARAÇÃO DE COMPUTADORES

GRÁTIS

► RECOLHA AO DOMICÍLIO NA PORTELA
► ORÇAMENTOS

925 320 809 • 219 456 514
pcassist1977@gmail.com | www.pcassist.shopk.it



João Calha
Consultor Informático

CONSULTÓRIO INFORMÁTICO

LIMPE O SEU COMPUTADOR

A manutenção do seu computador é fundamental para uma boa performance, tanto ao nível do hardware como software. Ao nível do Hardware 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 tende 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.

Para fazer uma limpeza do software 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 nesse sentido 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 ao 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 precisamos, siga estas dicas e verá que um Computador limpo, é um computador rápido!



João Alexandre
Músico e Autor

NINHO DE CUCOS

OS DISCOS DE 2022

A elaboração de uma seleção musical realizada num determinado ano é, convenhamos, tarefa penosa, inglória, volátil e no limite sem propósito que não o da mera escolha pessoal do autor.

Num ano de retoma pós-pandemia, a música, tal como outras atividades artísticas, vem recuperando uma posição perdida durante o flagelo, nomeadamente no que a espetáculos diz respeito.

Já no que toca à produção de discos, 2022 é mesmo um ano de "vacas gordas" fruto sobretudo do adiamento que muitos artistas, com trabalhos agendados para 2020 e 2021, optaram por fazer.

Muitos acontecimentos ao longo do ano de 2022 tiveram repercussões na arte e naturalmente na maior e mais antiga delas: a música. Foi mais um ano sensacional no cenário mundial do mercado discográfico, com excelentes lançamentos do início até ao seu final, tornando por isso ainda mais difícil arriscar qualquer "best of", sob pena

de incorrerem em injustiças, esquecimentos e erros imperdoáveis.

Posto isto, avancemos com uma lista, não uma seleção, de 5 discos que nunca deixarão mal o ano de 2022, incluindo um, português, excelente por sinal.

Sem qualquer ordem de preferência aqui ficam:

• Black Country, New Road – *Ants From Up There*

Banda inglesa com uma sonoridade autêntica e distinta. Praticam um Pop barroco com reminiscências post rock e influências de Bowie, Pulp, Divine Comedy, Godspeed You Black Emperor e Arcade Fire. Uma maravilha!

[BlackCountryNewRoad](#)

• Fontaines DC – *Skinty Fia*

Banda Irlandesa post punk mas criativa quanto basta para se afastar dos clichês, tantas vezes obstáculo de afirmação de identidade musical. Com uma atitude provocatória e visceral, os Fontaines DC são igualmente um caso sério nas suas atuações ao vivo.

[fontainesband](#)

• The 1975 – *Being Funny in a Foreign Language*

The 1975 a serem The 1975 no seu melhor, no apelo a dança, nas baladas dos anos 80 e piscadela aos Fleetwood Mac.

5º álbum da banda inglesa em grande forma.

[the1975](#)

• Alvvays – *Blue Ver*

Provavelmente da melhor jangle pop da história da música no 3º trabalho da banda canadiana, com 14 temas, boa parte deles com 2 minutos, sempre frescos, inspirados e colhendo os trunfos de uma produção feliz e diversificada.

[ALVVAYS](#)

• A Garota Não – 2 de Abril

Cátia Oliveira é A Garota Não.

A artista de 39 anos, lançou em 2022 o álbum 2 de Abril, nome do bairro em Setúbal onde cresceu.

Este disco tem músicas e letras bonitas, bem escritas e trabalhadas. Percorre os caminhos da música popular portuguesa ao estilo de Fausto, José Mário Branco e Sérgio Godinho num espaço raras vezes de intérpretes femininas, mas também da música popular brasileira, da folk, rap e pop, tudo unido no timbre grave e único de Catia Oliveira. Um disco a não perder!

[agarotanao](#)

Aqui ficam então a nossa pequena lista de destaques do ano de 2022, para lá daqueles que foram sendo publicados ao longo de todo o ano.

Que estas e outras músicas sejam boa companhia e mote para um excelente Ano Novo.

Votos de um excelente 2023 e sempre que precisar de alguma ajuda, dica ou esclarecimento não hesite e entre em contacto para:

informaticaconsultorio@gmail.com





Rui Pinheiro
Sociólogo

FORA DO CARREIRO

ENRAIZAMENTO DA CARIDADE?

Vejo, não sem espanto, que nesta segunda década do século XX a União Europeia (EU) e os governos europeus vão adoptando a caridade como políticas oficiais e primordiais para manter a funcionar o sistema, sem rupturas dramaticamente aceleradas

pelas conjunturas, que esses mesmos governos e essa federalização europeia em curso, promovem.

Portugal, não só não foge à regra, como tem um Presidente da República e um governo que escolhem a caridade como montra para se mostrarem e

papaguearem feitos e supostos objectivos de grande nobreza. Marcelo Rebelo de Sousa deleita-se em mostrar-se às televisões, por tudo e por nada, mas ganha cor e ânimo quando é visto a falar sobre os sem-abrigo de Lisboa (coisa que não teve ainda qualquer consequência prática) ou rodeado de voluntários do Banco Alimentar contra a Fome, ano após ano (sem que se reduzam os famintos).

O governo e os comissários europeus tremulam de perverso prazer a anunciar “apoios extraordinários”, “subsídios” e “ajudas”, a propósito de qualquer pretexto que seja. Da chuva ao vento, da seca ao grnizo, da agricultura às pescas, da energia ao desemprego. Aconteça o que acontecer, a expectativa induzida nos povos europeus é que para qualquer ocorrência haja um subsídio, um apoiozito, porque é “melhor qualquer coisa que nada...”, diz-se.

Em vez de políticas de desen-

volvimento sustentáveis, ao invés de salários justos, ao contrário de condições de vida equilibradas e harmoniosas, a UE monta teias com o propósito de a todos manter reféns das suas diatribes políticas e económicas.

A maior evidência de que o objectivo é o de que todos se habituem a uma qualquer dependência, foram recentemente os famosos “apoios extraordinários a titulares de rendimentos e de prestações sociais das famílias (de 125 euros), jovens e crianças (de 50

euros), lançados no âmbito do programa Famílias Primeiro”. O pretexto foi a inflação e a “crise energética”, mas podia ser outro.

As perguntas que se exigem são: 1) porque não resolvem os problemas e os agravam, para a seguir manobram apoios e subsídios como se de chantagens de gangsters se tratassem ? 2) Porque não dignificam as pessoas, os seus empregos, a vida comunitária e a economia e os recursos nacionais e nos querem, a quase todos de mão estendida ?

445 DIAS e 10681 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 FRETE RIBEIRINHA DO TEJO
- ▶ CONSTRUÇÃO DE UM EQUIPAMENTO CULTURAL DE REFERÊNCIA NACIONAL E METROPOLITANO
- ▶ O SISTEMA INTELIGENTE DE CONTENTORES SUBTERRÂNEOS
- ▶ A MARCA “LOURES”



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

2023? VAMOS A ISSO!!

Chegados a 2023! Chegados a mais um início de ano onde a tendência é a de renovar esperanças em algo melhor.

Mas será que as esperanças poderão estar em altas quando olhamos para 2022 e para este curtinho início de 2023?

Guerra na Ucrânia, cheias na área metropolitana de Lisboa, pandemia descontrolada na China, caos e mais casos no Governo, professores em “pé de guerra”, SNS descontrolado ou empresas públicas com pré-avisos de greve são apenas alguns dos cartões de visita para este novo ano que se avizinha. E que cartões de visita.

Pedem-nos confiança, recomendam-nos pensamento positivo. Vendem-nos sonhos. Dizem-nos que afinal tudo isto e mais uma série de indicadores negativos não são assim tão maus. Enfim...

Olhamos para um mundo virado ao con-

trário e reparamos que se continua a tentar que vivamos todos num clima de serenidade quando o céu desaba sobre as nossas cabeças.

Olhamos para o “circo a arder” e vemos que pretendem que façamos como na música do Carlão e fiquemos a “assobiar para o lado”.

Curioso não é? Vivemos a vida sendo-nos pedidas soluções diárias para problemas diários (no trabalho, na nossa família e um pouco por todos os sectores das nossas vidas), mas depois observamos que naquilo que não está apenas nas nossas mãos nos pedem tempo ou então paciência para não reivindicarmos soluções tão atempadas quanto aquelas que nos são pedidas no dia-a-dia.

Sempre pautei a minha vida por um rol de valores e princípios onde a coerência nunca pode “ ficar em casa”. Então porque haveria agora de compactuar com esta cultura de pedir tudo a uns e nada a outros? Então porque haveria agora de aceitar esta atitude de “ bem prega Frei Tomás, olha para o que ele diz e não para o que ele faz”? Então porque haveria agora de ser menos rigoroso com quem tem obrigação de não falhar? Sei que este texto está a parecer muito um grito de revolta. Tenho a noção de que este texto revela muita da insatisfação que a maioria tem. Estou certo de que parece que a esperança morreu para estes lados.

Nada mais errado! A esperança em que sejamos pró-activos está em alta! A confiança no nosso querer colectivo está em níveis elevados! E a vontade de lutar por anos vindouros melhores poucas vezes foi tão grande!

Por isso, caro leitor, lhe digo: “ 2023? Vamos a isso!!”

RESTAURANTE

ESTÁDIO DA PORTELA

VENDEMOS COMIDA PARA FORA

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



João Patrocínio
Foodblogger Gastrono.minhas

GASTRONO.MINHAS

CORCEL

E sempre com alguma nostalgia que regressamos ao Bairro onde crescemos.

Assistir às mudanças, rever rostos envelhecidos e verificar também que ali habitam pessoas novas, e que o comércio todo ele mudou.

Mas no meu Bairro há algo que permanece desde que o conheço, o ano em que para ali fui com apenas 5 anos de idade.

Falo-vos do Corcel.

Com efeito, este Restaurante de comida tradicional Portuguesa, encontra-se naquele mesmo local desde 1973.

Durante todo este período e pelas mãos da Família Azevedo, ali serviu várias gerações que habitaram este Bairro dos arredores de Loures e criou amigos e clientes de todos os lugares.

A “galopar” na Flamenga há quase 50 anos, o Corcel, fez recentemente uma pausa, e aproveitou para proceder a algumas pequenas alterações e criar energias para uma nova corrida.

Assim, as rédeas deste esta-

belecimento passaram para outras mãos.

A nova Gerência, constituída por Paula Lavado e seu cunhado Carlos Silva, procurou, desta forma não quebrar de forma abrupta com velhos hábitos a que os velhos clientes se habituaram.

A Paula nunca havia trabalhado em restauração, mas a experiência do Carlos – empresário do ramo – encorajaram-na a lançar-se nesta aventura.

E assim, apostaram em manter fiel algumas das imagens de marca do Corcel, designadamente, alguns pratos da Ementa.

Para tanto, contaram com a colaboração da anterior proprietária e chef de cozinha Dina Azevedo, que durante algumas semanas, se dispôs a passar algumas das receitas de sucesso da casa.

Uma delas é o famoso Bacalhau à Corcel, mas que vem acompanhado de outras antigas estrelas, como os Choquinhos à Corcel, as Lulas à Sevilhana, ou mesmo os Panadinhos de Perú, entre outras.

Contudo, o espírito de mudança da nova gerência procura também introduzir novas referências na sua carta. E assim, introduz diariamente vários pratos de cozinha tradicional portuguesa, desde a Carne de Porco à Alentejana, Feijoada à Transmontana, Mão de vaca com grão, Arroz de polvo, Caldeirada de Chocos ou Carapauzinhos com açorda entre outros. De salientar que, como especialidade, aos Domingos serve um Cozido à Portuguesa. Em suma, para além da ementa fixa, oferece sempre duas opções na ementa diária. Uma de carne e outra de peixe.

Hoje, optei por uma Jardineira de vitela, bem apaladada e com carne tenra como se deseja e terminei com uma saborosa Mousse de Manga, extremamente bem ligada. O Corcel serve uma cozinha tradicional Portuguesa descomplicada, num espaço despretensioso e acolhedor, numa dimensão familiar.

A sua carta, o serviço rápido e os preços equilibrados aconselham assim a uma visita.



📍 PRACETA DA FLAMENGA, N.º 1, LOJA ESQª, FLAMENGA
SANTO ANTÓNIO DOS CAVALEIROS
☎ 219883821 | 929328562 🕒 ENCERRA TERÇA-FEIRA



Nuno Paulino
Dramaturgo Urbano

UMA IDEIA SAI À RUA

NA ARTE TAL COMO NA VIDA, A MAIS ANCESTRAL TRADIÇÃO É A MUDANÇA!

FREGUESIA MOSCAVIDE E PORTELA

PRIMEIRO AS PESSOAS



CONSTRUÇÃO DE PARQUE DE ESTACIONAMENTO À SUPERFÍCIE EXCLUSIVO PARA RESIDENTES | MOSCAVIDE

A decorrer a construção de um pequeno Parque de Estacionamento à Superfície, exclusivo para residentes, junto à rotunda de Moscavide no início da Rua Francisco Marques Beato, mais propriamente no terreno municipal ao lado da entrada de emergência para a IC2, na Rua Cidade de Goa.

Este é também mais um dos projetos que reivindicámos e propusemos no anterior mandato autárquico de 2017-2021 à Câmara Municipal de Loures, mas que infelizmente foi também rejeitado à semelhança de muitos outros pelo anterior Executivo Municipal e que agora pelo novo Executivo da Câmara Municipal de Loures foi possível avançar.

Assim se prova da justiça e mérito das propostas que durante 4 longos anos não nos cansámos de fazer. Assim se prova que os poderes públicos quando ouvem as propostas e sugestões e não as julgam em função de posicionamentos políticos e partidários, decidem melhor, valorizam o território e, acima de tudo, garantem a qualidade de vida dos cidadãos.

Assim se prova que só se cansa de lutar quem não tem a razão do seu lado.

Continuamos a contar com o compromisso e empenho de todos, num espírito de comunidade que envolve, acolhe e trabalha em conjunto com todos os níveis da administração pública, designadamente a Câmara Municipal de Loures que, através desta nova forma de trabalho, prova estar agora ao lado das pessoas e de quem melhor conhece os seus problemas, sem as arrogâncias do passado.

PORQUE ESTE É, DE FACTO, O PROJETO DAS PESSOAS

Continuamos juntos a colocar as pessoas em primeiro lugar.



ENTREGA DE KITS FREGUÊS DE BERÇO | SOU O FUTURO DA FREGUESIA

Realizámos mais umas entregas de kits de Boas-Vindas do programa "Freguês de Berço", aos nossos mais recentes cidadãos da freguesia.

A Junta de Freguesia de Moscavide e Portela, no âmbito do seu projeto "Eu Sou o Futuro da Freguesia", implementou mais uma resposta, o programa "Freguês de Berço".

O programa "Freguês de Berço", visa sobretudo acolher e dar as boas-vindas às nossas mais recentes pessoas: os nossos fregueses de berço, seguindo a linha de ação de PRIMEIRO AS PESSOAS.

A Junta de Freguesia tem como objetivo a implementação de políticas de intervenção social e educativa. Com este programa pretende, contribuir para o incentivo à natalidade, dentro das limitações de uma Junta de Freguesia, contrariando a tendência para o envelhecimento, uma vez que as atuais tendências demográficas e as que se preveem nas próximas décadas se traduzem num decréscimo significativo da taxa de natalidade.

Este programa é um reforço de apoio às famílias da freguesia, incentivando-as a constituir ou alargar o seu agregado. A Junta de Freguesia coloca-se assim ao lado das famílias, apoiando com um Kit de Boas-Vindas para os recém-nascidos.

Reforçando que a Família, é o pilar das civilizações sendo um espaço privilegiado do desenvolvimento da socialização, da cidadania, cujas referências familiares têm impacto na construção das sociedades, dos seus modelos culturais, políticos e educativos

Fraldas, toalhas, cremes e outros produtos são alguns dos produtos que compõem o kit oferecido pela Junta de Freguesia aos casais da freguesia. Para o efeito, os pais devem entrar em contacto com a Junta para fazer a inscrição do seu filho ou filha

:: BENEFICIÁRIOS

Podem candidatar-se ao FREGUÊS DE BERÇO, para receber o Kit de Recém-Nascido, todos os fregueses progenitores residentes e eleitores na freguesia de Moscavide e Portela, com bebés nascidos desde 1 janeiro de 2021.

:: ELEGIBILIDADE DA CANDIDATURA

A avaliação da candidatura depende da correta entrega dos documentos, de acordo com as seguintes condições:

- Residência de pelo menos um dos progenitores e bebé na freguesia de Moscavide e Portela;
- Recenseamento eleitoral atualizado de todos os elementos do agregado familiar de acordo com o ponto anterior;
- A candidatura é válida até 6 meses após o nascimento e serão considerados nascimentos desde o dia 1 de janeiro de 2021.

:: CANDIDATURA

As candidaturas/inscrições ao programa FREGUÊS DE BERÇO podem ser entregues através de impresso de inscrição próprio, solicitado nos serviços de atendimento autárquico da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela e que também se encontra disponível online no site da autarquia; Os candidatos devem juntar ao impresso de candidatura/inscrição:

- Registo de nascimento do Bebê; - Cópia do C.C dos progenitores; - Atestado de Residência na Freguesia de Moscavide e Portela;

A resposta à candidatura/inscrição será dada pelos serviços da Junta de Freguesia no prazo de 30 dias após a admissão da candidatura/inscrição com todos os documentos que a compõem, salvo se existirem situações de falsas declarações, incongruências no formulário.



Uma nova imagem.

Um novo conceito.

**O mesmo
compromisso.**



ZONA ÓPTICA
Cuidamos dos seus olhos

zonaoptica.pt

Alvalade | Portela | Parque das Nações | Moscavide | Sacavém | Prior Velho