ficções média
Connosco as marcas CRESCEM

Notícias de
Loures
Distribuído no Concelho de Loures

ANO 10 | Nr. 119 MENSAL | 2 DE MARÇO DE 2024 | Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira | Diretor: Filipe Esménio | Preço: 0.01€

NOVO PARQUE LOGÍSTICO

É em Santa Iria da Azóia que irá nascer o Panattoni Park Lisbon-City, um dos projetos logísticos com maior expressão da Grande Lisboa e que é comercializado, em co-exclusivo, pelas consultoras Savills e Cushman & Wakefield.

Com conclusão prevista para o final de 2025, o Panattoni Park Lisbon-City visa responder «à atual necessidade logística que o país atravessa, oferecendo uma área de 85.000 m2, distribuídos por diversos espaços de armazém e de escritórios», pode ler-se no Press Release feito chegar à nossa redação.

Pág. 3

PRIMEIRA PEDRA USF DO TOJAL

A 30 de janeiro, decorreu o lançamento da 1.ª pedra da Unidade de Saúde Familiar de Santo Antão do Tojal. A nova infraestrutura de saúde conta com um investimento de cerca de três milhões de euros, financiado com verbas do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e da Câmara Municipal de Loures.

Pág. 3

MARCAÇÃO DE CONSULTAS ONLINE
ZONA ÓPTICA

Filipe Esménio
Diretor

PRONTO A COMER, PRONTO A VESTIR, PRONTO A PENSAR

Em período eleitoral, todos nós refletimos sobre Portugal e também sobre as nossas escolhas. A política não é futebol, embora por vezes pareça. Na política podemos mudar de clube ou podemos sofrer de clubite aguda. Seja qual for a nossa escolha, a verdade é que o nível do discurso tem vindo a radicalizar-se, à esquerda e à direita, os debates têm vindo a baixar o nível, quer na elevação quer no conteúdo e existe, da minha parte, uma real e forte preocupação com a política partidária e, por consequência, com o país. É necessário criar condições para que os quadros partidários sejam efetivamente mais qualificados e melhor preparados.
O circo televisivo não ajuda e seria ideal que não se transformasse a política no jogo de futebol. A política, tal como o futebol, também é emoção mas não pode perder o lado nobre que decide o nosso presente e, parcialmente, o nosso futuro. Karl Popper, escreveu um livro "Televisão um perigo para a democracia", uma mente que antecipou o drama que vivemos este momento. E assim é. Verdade que a luta das palavras é melhor que a luta das armas, mas cada vez mais, a forma vence sobre o conteúdo. Ganha o melhor boneco, não o mais competente.
Temos jogos de futebol a todas as horas do dia, que convenha às audiências; temos debates demasiado curtos, em áreas muito reduzidas do debate público, ou seja, temos uma parte significativa da nossa vida, condicionada ou mesmo subordinada ao interesse ou de uns em detrimento do interesse coletivo. Por quanto tempo vamos permitir que assim seja?
E o pior é que esta formatação modela o cérebro das novas gerações, querem pronto-a-comer, pronto-a--vestir e pronto-a-pensar. Não é um problema nacional mas é um fenómeno que, somado às novas tecnologias e às técnicas de marketing associadas, criam uma distorção da realidade, transformando a sociedade de forma clara e evidente para um mundo pior. Um mundo mastigado com pouca profundidade e com um grande vazio. Então porque é que o permitimos?
Uma pergunta simples para uma resposta complexa. Na verdade, este modelo serve o interesse de muitos que infelizmente não estão assim tão preocupados com o interesse coletivo. Mas chega de filosofia mais ou menos barata. O importante é mesmo ir votar dia 10 em quem acredita poder fazer o melhor por nós e o melhor por Portugal.
A tecnologia foi feita para nos ajudar, para nos servir, para nos criar condições de vivermos melhor mas, por vezes, em certos casos, parece que os papéis se encontram invertidos. Enquanto houver homens e mulheres e um grande desenvolvimento da famosa inteligência natural, ainda há esperança.

Cristina Fialho
Chefe de Redação

NÃO SEJAS FORMIGA

Era uma vez uma formiga e uma cigarra. Era dia de eleições e a formiga não foi votar porque achava que o seu voto não ia fazer a diferença. A cigarra foi e votou no partido que defendia o insecticida como ambientador de todos os locais públicos, no fim, a formiga que não votou teve que levar com o inseticida também.
Não sejas formiga... Sê o cidadão responsável e a favor da democracia e vota no partido que do teu ponto de vista é o mais indicado para o bem de todos.
No próximo dia 10 de março temos um encontro marcado com o dever cívico.
Votar é mais importante do que decidir se preferes bacalhau com natas ou com broa, o "tanto faz" aqui não serve... Por isso, não deixes que a preguiça te domine, levanta o rabinho do sofá e vai exercer o teu direito de voto!
Portanto, no dia 10 de março, sai de casa com um sorriso na cara, veste o melhor fato de cidadão maior de idade e vai lá deixar a tua marca nas urnas. Se não o fizeres, o próximo governo pode ser pior do que uma novela de baixo orçamento que dá ao fim da tarde quando ninguém está a ver.
Vota e poderás reclamar do governo com um bocadinho mais de razão. Juntos, podemos contribuir para que o país seja ainda mais espetacular. Imagina a loucura: um país lindo, com um clima fantástico e uma gastronomia irresistível e ainda por cima com um governo como deve de ser... Isto sim, era uma história incrível!
Até já!

Geral
geral@ficcoesmedia.pt
Editorial
cristina_fialho@ficcoesmedia.pt
Comercial
noticiasdeloures@ficcoesmedia.pt
Notícias de Loures
www.noticias-de-loures.pt
219 456 514

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, Joana Roubaud, João Alexandre, João Patrocínio, João Pedro Domingues, Ricardo Andrade, Rui Pinheiro, Rui Rego, Vanessa Jesus **Fotografia:** João Patrocínio, 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

NOVA APP!
Disponível na App Store
DISPONÍVEL NO Google Play
FAÇA JÁ O DOWNLOAD!
Descubra todos os benefícios:
zonaoptica.pt
ZONA ÓPTICA

LANÇAMENTO DE PRIMEIRA PEDRA USF DO TOJAL

A 30 de janeiro, decorreu o lançamento da 1.ª pedra da Unidade de Saúde Familiar de Santo Antão do Tojal. A nova infraestrutura de saúde conta com um investimento de cerca de três milhões de euros, financiado com verbas do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e da Câmara Municipal de Loures.

Na cerimónia, o presidente da Câmara de Loures, Ricardo Leão, destacou o facto da saúde ser "sem dúvida nenhuma, a prioridade máxima para o atual executivo". "Queremos ter uma boa rede de saúde primária no nosso concelho, ou seja, ter centros de saúde com condições dignas para os nossos utentes, mas também para quem lá trabalha", afirmou.

Acrescentando ser por essa razão "que vamos fazer um investimento único, ímpar, em toda a história da democracia no concelho de Loures: são 17 milhões de euros que vão ser investidos nessa rede de saúde primária, na construção de quatro novos centros de saúde".

Ricardo Leão referia-se, na ocasião, para além da unidade de saúde do Tojal, aos centros de saúde da Bobadela, de Camarate e do Catujal que estará pronto no próximo mês de março, como já noticiámos neste jornal.

Com uma área de implantação de 1390 m2, o novo edifício divide-se em quatro áreas: Unidade de Saúde Familiar, Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados, Unidade de Cuidados na Comunidade e Área de Pessoal. Com um único piso, conta com diversos gabinetes de consulta e de enfermagem, várias salas de espera e tratamento, sala de colheitas, sala de movimento e parque geriátrico exterior.

Recorde-se que unidade de saúde está atualmente a funcionar em instalações provisórias de monoblocos.

A construção da Unidade de Saúde de Santo Antão do Tojal terá a duração de 12 meses, com conclusão prevista para janeiro do próximo ano, e irá servir cerca de 14 mil utentes.

Para além da primeira pedra simbólica, foi colocada numa caixa do tempo o auto de notícia de lançamento da primeira pedra, moedas de uso corrente e um jornal diário, que foi fechado para memória futura e enterrado no local.

Esta cerimónia contou com um momento musical, a cargo do Grupo de Cantares da Academia dos Saberes – polo de Bucelas, e com a presença da vice-presidente da Câmara de Loures, Sónia Paixão, dos vereadores Paula Magalhães, Nelson Batista, Vasco Touguinha e Tiago Matias, dos presidentes das juntas de freguesia de Santo Antão e São Julião do Tojal, Fanhões e Loures, João Florindo, Jorge Simões e António Pombinho, respetivamente, e a vice-presidente do Conselho Diretivo da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, Laura Silveira.

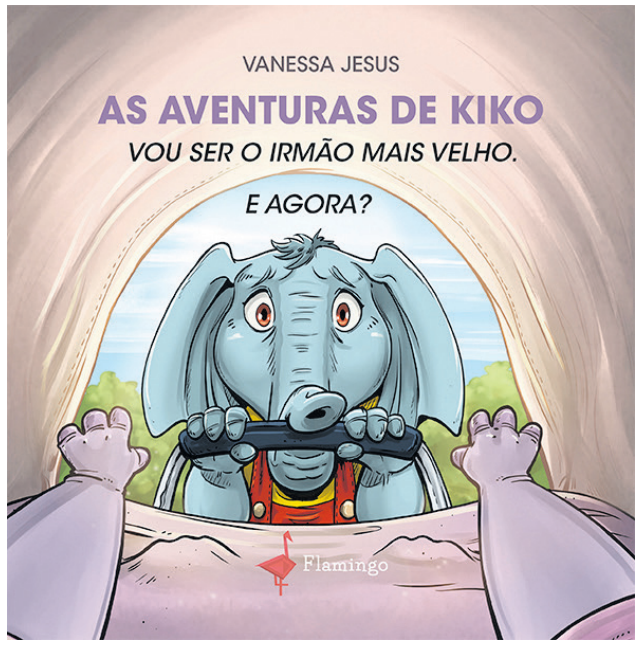
LOURES
CÂMARA MUNICIPAL
MARÇO JOVEM 2024

CONCERTO
PAPILLON
16 MARÇO 22:00
Pavilhão Paz e Amizade
Loures
CONSULTAR PROGRAMA
ENTRADA LIVRE
Sujeita à lotação da sala, mediante levantamento de bilhete.
Reserva de bilhetes até 11 março: dj@cm-loures.pt (máximo quatro bilhetes por pessoa)
Levantamento de bilhetes:13 e 14 março | das 12:00 às 20:00
Loures | Pavilhão Paz e Amizade, São João da Talha | Loja Ponto Já
@loures+jovem • cm-loures.pt
CML/DMC/2024

MARCAÇÃO DE CONSULTAS ONLINE
ZONA ÓPTICA

VOU SER IRMÃO MAIS VELHO. E AGORA?

O Kiko foi sempre filho único e adorava ter toda a atenção só para ele. Um dia tudo mudou! Os pais anunciaram que a família iria aumentar e a sua atitude mudou. Nem os amigos escaparam... Os pais e os seus quatro grandes amigos não demoraram a mostrar-lhe como poderá ser bom ser o irmão mais velho. Será que o Kiko vai mudar de ideias?



VANESSA JESUS, AUTORA

Nasceu no dia 16 de junho de 1987. Natural de Aveiro, rumou até Lisboa há cerca de seis anos por motivos profissionais. Desde cedo desenvolveu o interesse pela escrita que a levou a enveredar pelo mundo do jornalismo. Licenciou-se em Comunicação Social e completou o Mestrado em Comunicação e Jornalismo, em 2014. Além disso, foi colaboradora do Notícias de Loures.

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

NOVA APP!
Disponível na App Store
DISPONÍVEL NO Google Play
FAÇA JÁ O DOWNLOAD!
Descubra todos os benefícios:
zonaoptica.pt
ZONA ÓPTICA

DEFINIÇÃO DE SERVIÇOS MÍNIMOS – ACORDO ESTABELECIDO

Acordo de definição de serviços mínimos e dos meios necessários para os assegurar, celebrado entre a Unidade Local de Saúde Loures-Odivelas, E.P.E. (ULSLO) e o Sindicato dos Técnicos Superiores de Diagnóstico e Terapêutica (SINDITE), O Sindicato Nacional dos Técnicos Superiores de Diagnóstico e Terapêutica, para a greve declarada para o passado dia 22 de fevereiro de 2024.

Na reunião convocada pelo governo, chegou-se a entendimento em ata de reunião que pode ler aqui:

acordo-SM.pdf (dgert.gov.pt)

Um bom princípio para que o direito à greve se articule com o acesso à saúde.

MARCAÇÃO DE CONSULTAS ONLINE
ZONA ÓPTICA

UTENTES DE LOURES DESFILAM EM DEFESA DO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

Os utentes de Loures desfilaram no sábado, dia 17 de fevereiro, para defender melhores condições no SNS. O desfile, organizado pelas comissões de utentes do concelho de Loures, partiu do pavilhão Paz e Amizade, e terminou no Largo 4 de Outubro, explicou Fernanda Santos, da comissão de utentes do Hospital Beatriz ngelo (Hospital de Loures).

Fernanda Santos sublinhou que os utentes estão descontentes com o cenário que encontram atualmente nos equipamentos de saúde do concelho, nomeadamente o "encerramento de urgências, falta de médicos de famílias e enormes filas de espera". E insistiu: "É, sobretudo, chamar a atenção, quer do Governo que ainda está em funções, quer do Governo que ainda virá a seguir, que a situação da saúde é grave e tem de ser resolvida. Tem de haver medidas efetivas que resolvam os problemas".

Nesse sentido, os utentes defendem medidas como a contratação de mais médicos e de outros profissionais de saúde, "de forma a darem resposta nas urgências, cirurgias e consultas de especialidade".

Defendem, igualmente, a abertura de uma resposta de urgência na região Oriental do concelho, que seja um complemento à existente em Moscavide e outra na zona de Loures.

A construção do Hospital da zona Oriental é outra das medidas reivindicadas pelos utentes, de forma a servir as pessoas do concelho que atualmente são atendidas pelo Hospital de São José.

GOSTAS DE FOCLORE?

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

NOVA APP!
Disponível na App Store
DISPONÍVEL NO Google Play
FAÇA JÁ O DOWNLOAD!
Descubra todos os benefícios:
zonaoptica.pt
ZONA ÓPTICA

CONCERTO DE PAPILLON

O Papillon vai estar, no dia 16 de março, no Pavilhão Paz e Amizade, em Loures, para um concerto integrado na programação do Março Jovem 2024.

O espetáculo tem início marcado para as 22 horas e é de entrada livre, estando, no entanto, sujeito à reserva prévia de bilhetes, até dia 11 de março, através do endereço de correio eletrónico dj@cm-loures.pt. Depois de reservados, poderás levantar os teus bilhetes, nos dias 13 e 14 de março, entre as 12 e as 20 horas, no Pavilhão Paz e Amizade, em Loures,
ou na Loja Ponto Já, em São João da Talha.

Papillon, o rapper português

Papillon, o rapper português sem medo da transformação: "O ato de esconder a dor faz-nos cair constantemente em tentação", in Expresso

Valor seguro do hip-hop português, Papillon cantou em 2023 "Jony Driver", um segundo álbum a solo nascido da dor, afirma o rapper. Fez parte dos extintos GROGNation.

"Não dissocio o artista da pessoa. Sou o Papillon, sou o Rui Pereira, sou um cidadão".

MARCAÇÃO DE CONSULTAS ONLINE
ZONA ÓPTICA

FESTIVAL DAS CEGADAS

As Cegadas são uma tradição centenária, de cariz popular e carnavalesca, cuja temática assenta na crítica social. É uma marca da Identidade da nossa Freguesia, celebrada este ano com a nomeação da Ponte de Lousa como Capital das Cegadas, onde decorreu o Festival das Cegadas 2024, na União Cultural Recreativa e Desportiva de Ponte de Lousa.

A MULHER É UMA ARMA

Para celebrar o Dia Internacional da Mulher, a Câmara Municipal de Loures promove, no dia 8 de março, pelas 22 horas, no Pavilhão Paz e Amizade, o concerto A Mulher é uma Arma.

Katia Guerreiro, Lena D'Água, Rita RedShoes, Luanda Cozetti, Viviane, Sofia Escobar, Paula Ramos e Manuela Oliveira juntam-se no mesmo palco para comemorar a revolução e celebrar a Mulher.

Interpretando temas emblemáticos da época pós-revolucionária, e não só, e acompanhadas por um grupo de músicos dirigidos pelo produtor e compositor Renato Júnior, cada uma das cantoras confere uma identidade muito própria a cada uma das canções de sempre e constroem um concerto de futuro evocando a memória de 50 anos de democracia e liberdade.

Uma verdadeira homenagem à condição de ser Mulher em pleno séc. XXI e à importância que as Mulheres sempre tiveram no combate ao fascismo, lutando, ainda hoje, em plena democracia, pelos seus plenos direitos e pela liberdade.

Celebre a Mulher e a Revolução numa noite única!

A lotação é limitada, por isso reserve o seu bilhete até 5 de março: reserva_bilhetes@cm-loures.pt.

(Levantamento de bilhetes: Loures – 6 e 7 março | 12:00 » 21:00 // Pavilhão Paz e Amizade; São João da Talha – 7 março | 12:00 » 21:00 // Pavilhão José Gouveia).

Cartório Notarial a cargo da Notária Marília Susana Luzio Rodrigues Paiva, sito na Rua João Carlos Nunes, número um, loja, em Póvoa de Santa Iria, concelho de Vila Franca de Xira

Certifico, para efeitos de publicação, que, por escritura de vinte e oito de Fevereiro de dois mil e vinte e quatro, lavrada com início a folhas cento e vinte e seis, do respectivo livro de notas para escrituras diversas número cento e trinta e quatro - G, neste Cartório Notarial, a cargo da referida notária, compareceram:

a) Aristides de Lima Ferreira Marques, NIF 168 689 669, casado, sob o regime de comunhão de adquiridos, com Maria Adriana Caeiro Marques, natural da freguesia de Portela Susã, concelho de Viana do Castelo, residente na Rua António Pinheiro Lacerda, número dezoito, Arruda dos Vinhos, concelho de Arruda dos Vinhos;

Que, outorgou por si e ainda em representação, na qualidade de procurador, de:

Álvaro de Lima Ferreira Marques, NIF 126 618 321, casado, sob o regime de comunhão de adquiridos, com Maria José Cândido Simplício Marques, natural da freguesia de Portela Susã, concelho de Viana do Castelo, residente em 283 Landsdowne Avenue, Cidade de Union, Estado de New Jersey, nos Estados Unidos da América;

b) Jaime de Lima Ferreira Marques, NIF 168 689 685, natural da freguesia de Portela Susã, concelho de Viana do Castelo e mulher, Isabel Maria Correia Sobral Marques, NIF 129 992 445, natural da freguesia de Marvila, concelho de Lisboa, casados sob o regime de comunhão geral, residentes na Rua António Sérgio, número vinte, Portela de Azóia, Santa Iria de Azóia, concelho de Loures; e

c) Maria de Lurdes Lima Ferreira Marques Pedro, NIF 168 787 296, casada, sob o regime de comunhão de adquiridos, com Joaquim António dos Santos Pedro, natural da freguesia de Portela Susã, concelho de Viana do Castelo, residente na Rua Garrett, lote nove, Portela de Azóia, Santa Iria de Azóia, concelho de Loures.

E DISSERAM O JUSTIFICANTE IDENTIFICADO NA ALÍNEA a), por si e em nome do seu representado, O JUSTIFICANTE CÔNJUGE MARIDO IDENTIFICADO NA ALÍNEA b) E A JUSTIFICANTE IDENTIFICADA NA ALÍNEA c):

Que, no dia vinte e três de Novembro de mil novecentos e setenta e sete, na freguesia de Campo Grande, concelho de Lisboa, faleceu Manuel Ferreira Marques, natural da freguesia de Mujães, concelho de Viana do Castelo, com última residência habitual no Bairro do Mealheiro, Vivenda Marques, Santa Iria de Azóia, concelho de Loures, no estado de casado, sob o regime de comunhão geral e em primeiras e únicas núpcias de ambos, com Claudina Barbosa Marques de Lima, já falecida e adiante devidamente identificada.

Que, o falecido não deixou testamento ou qualquer outra disposição de última vontade, sendo que lhe sucederam, como únicos herdeiros: o seu filho, Aristides de Lima Ferreira Marques, o ora justificante identificado na alínea a), à data da abertura da sucessão no seu anterior estado civil de solteiro, maior; o seu filho, Jaime de Lima Ferreira Marques, o ora justificante cônjuge marido identificado na alínea b), à data da abertura da sucessão no seu anterior estado civil de solteiro, maior; o seu filho, Álvaro de Lima Ferreira Marques, o ora representado marido do justificante identificado na alínea a), à data da abertura da sucessão no seu anterior estado civil de solteiro, maior; e a sua filha, Maria de Lurdes Lima Ferreira Marques Pedro, a ora justificante identificada na alínea c), à data da abertura da sucessão, no seu anterior estado civil de solteira, maior, com o nome Maria de Lurdes Lima Ferreira Marques.

Que, posteriormente, no dia vinte e três de Outubro de mil novecentos e oitenta e três, na freguesia de Santa Iria de Azóia, concelho de Loures, faleceu Claudina Barbosa Marques de Lima, a mesma que, Claudina de Lima Barbosa Marques, natural da freguesia de Portela Susã, concelho de Viana do Castelo, com última residência habitual na Rua Garrett, lote nove, Vivenda Marques, Portela de Azóia, freguesia de Santa Iria de Azóia, concelho de Loures, no estado civil de viúva do mencionado autor da herança, Manuel Ferreira Marques.

Que, a autora da herança não fez testamento, ou qualquer outra disposição de sua última vontade, sendo que lhe sucederam, como únicos e universais herdeiros, os seus filhos, Aristides de Lima Ferreira Marques, o ora justificante identificado na alínea a); Jaime de Lima Ferreira Marques, o ora justificante cônjuge marido identificado na alínea b); o seu filho, Álvaro de Lima Ferreira Marques, o ora representado marido do justificante identificado na alínea a); e Maria de Lurdes Lima Ferreira Marques Pedro, a ora justificante identificada na alínea c).

Que, os referidos herdeiros encontram-se habilitados por escritura pública de "Habilitações" outorgada no dia dezoito de Março de dois mil e dezasseis, neste Cartório Notarial, exarada no respectivo livro de notas para escrituras diversas com o número Vinte e Cinco – G, com início a folhas vinte e nove.

DISSERAM OS JUSTIFICANTES, o justificante identificado na alínea a), por si e em nome do seu representado:

Que, são donos e legítimos possuidores, em comum e sem determinação de parte ou direito, com exclusão de outrem, de duzentos e noventa e dois barra dezasseis mil oitocentos e oitenta avos indivisos, objecto do prédio rústico, com a área total de dezasseis mil oitocentos e oitenta metros quadrados, denominado Vale do Ladrão, sito em Santa Iria de Azóia, concelho de Loures, inscrito na matriz predial rústica o artigo 31, secção 1B, da União das Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, que proveio do artigo 31, secção B, da freguesia de Santa Iria de Azóia (extinta), com o valor patrimonial total de 57,70 euros, descrito na Segunda Conservatória do Registo Predial de Loures sob o número mil trezentos e sessenta e quatro, da freguesia de Santa Iria de Azóia. Que, os justificantes atribuíram, para efeitos do acto, aos referidos avos, o valor de cem euros. Que, o prédio encontra-se descrito na referida Conservatória do Registo Predial sob o mencionado número mil trezentos e sessenta e quatro, da freguesia de Santa Iria de Azóia, com a aquisição, na proporção de um terço para cada casal, registada a favor: de Filomena Maria Resende Vieira e marido, José Maria Vieira Pereira, casados sob o regime de comunhão geral, com residência conhecida em Quinta do Vítor, São João da Talha, concelho de Loures, também com residência conhecida na Rua Dom Afonso de Albuquerque, número sessenta e dois, rés-do-chão, São João da Talha, concelho de Loures; de Lucília Maria Resende e marido, Daniel da Conceição Pereira, casados sob o regime de comunhão geral, com residência conhecida em Quinta do Vítor, São João da Talha, concelho de Loures; e de Maria Fernanda Resende e marido, António Vieira Pereira, casados sob o regime de comunhão geral, com residência conhecida na Rua Dom Afonso de Albuquerque, número sessenta e quatro, primeiro andar, São João da Talha, concelho de Loures, pela inscrição, Apresentação doze de quinze de Maio de mil novecentos e sessenta e quatro. Que, os identificados avos foram adquiridos pelos referidos autores das heranças, Manuel Ferreira Marques e de Claudina Barbosa Marques de Lima, no estado civil de casados um com o outro, sob o referido regime de comunhão geral, por contrato de compra e venda celebrado verbalmente no ano de mil novecentos e setenta, compra essa feita aos referidos titulares inscritos, que, no entanto, não foi reduzida a Escritura Pública, pelo que não têm título bastante que legitime o direito adquirido. Que, em consequência da compra e venda que se efectuou em mil novecentos e setenta, data em que se operou a tradição material dos mencionados avos do identificado prédio rústico, os referidos autores das heranças, Manuel Ferreira Marques e Claudina Barbosa Marques de Lima, estiveram na posse e fruição desse direito, possuindo esses avos como se donos fossem, usufruindo de todos os seus frutos e rendimentos, amanhando a terra, cuidando da sua conservação e limpeza, ocupando o respectivo terreno à vista de todos e pagando pontualmente os respectivos impostos e contribuições, suportando todos os seus encargos, agindo com plena convicção de serem proprietários daqueles avos objecto do identificado prédio rústico. Que, essa posse foi sido exercida sem interrupção, de forma ostensiva, à vista de toda a gente e sem violência ou oposição de quem quer que seja, de forma correspondente ao direito de propriedade. Que, após a morte dos referidos autores das heranças, Manuel Ferreira Marques e de Claudina Barbosa Marques de Lima, o mencionado direito continuou a ser usufruído, nas condições acima referidas, em comum e sem determinação de parte ou direito, pelos seus filhos, Aristides de Lima Ferreira Marques, o ora justificante identificado na alínea a), Jaime de Lima Ferreira Marques, o ora justificante cônjuge marido identificado na alínea b), Álvaro de Lima Ferreira Marques, o ora representado do justificante identificado na alínea a), e Maria de Lurdes Lima Ferreira Marques Pedro, a ora justificante identificada na alínea c), tendo eles, após a morte dos referidos pais, sucedido na posse, os quais continuaram a posse que se vinha exercendo, praticando da mesma forma os actos acima descritos, pelo que invocam expressamente essa posse, iniciada no ano de mil novecentos e setenta, posse na qual sucederam a partir do falecimento dos seus referidos pais, Manuel Ferreira Marques e Claudina Barbosa Marques de Lima, estando devidamente habilitados como acima referido, pelo que adquiriram os referidos avos do prédio rústico supra identificado por usucapião, que invocam para justificar o seu direito de propriedade para fins de registo. Está conforme o original. Cartório Notarial a cargo da Notária Marília Susana Luzio Rodrigues Paiva, em Póvoa de Santa Iria, Vila Franca de Xira, aos vinte e oito de Fevereiro de dois mil e vinte e quatro.

Conta registada sob o número PB00487/2023.

A Notária, Marília Susana Luzio Rodrigues Paiva.

MARCAÇÃO DE CONSULTAS ONLINE

O poder do agendamento está nas suas mãos!
Com apenas alguns cliques pode escolher o horário que melhor se adapta à sua agenda sem complicações

Marque já a sua consulta no nosso site ou na nossa APP.

NOVA APP!

Disponível na App Store

DISPONÍVEL NO Google Play

FAÇA JÁ O DOWNLOAD!

Descubra todos os benefícios
zonaoptica.pt

ZONA ÓPTICA
Cuidamos dos seus olhos

MARCAÇÃO DE CONSULTAS ONLINE
ZONA ÓPTICA

BARINGS ADQUIRE COVINA PARA CONSTRUIR PARQUE LOGÍSITCO

É em Santa Iria da Azóia que irá nascer o Panattoni Park Lisbon-City, um dos projetos logísticos com maior expressão da Grande Lisboa e que é comercializado, em co-exclusivo, pelas consultoras Savills e Cushman & Wakefield.

Com conclusão prevista para o final de 2025, o Panattoni Park Lisbon-City visa responder «à atual necessidade logística que o país atravessa, oferecendo uma área de 85.000 m2, distribuídos por diversos espaços de armazém e de escritórios», pode ler-se no Press Release feito chegar à nossa redação.

Localizado numa zona que integra um dos mais importantes eixos logísticos do país, em Loures, este ativo encontra-se localizado às portas da cidade de Lisboa e contará com diversas unidades de armazéns para operações de cross-docking e logística com diversas opções de áreas disponíveis.

O parque logístico terá uma área de escritórios total de 5.000 m2 e 122 cais de carga e descarga, distribuídos pelos quatro edifícios, enquanto os armazéns terão um pé direito mínimo de 10,5 metros, nível de risco de incêndio 2, sprinklers e uma sobrecarga de laje de 6T/m2. Este complexo logístico terá também

RESTAURANTE
VENDEMOS COMIDA PARA FORA
ESTÁDIO DA PORTELA
CENTRO COMERCIAL DA PORTELA, Nº2 - 1º ANDAR | 219 435 201 | 916 141 090

NOVA APP!
Disponível na App Store
DISPONÍVEL NO Google Play
FAÇA JÁ O DOWNLOAD!
Descubra todos os benefícios:
zonaoptica.pt
ZONA ÓPTICA

uma área total de estacionamento destinada a mais de 300 veículos e furgões, carregadores para veículos elétricos e parque para bicicletas em cada um dos quatro armazéns.

Com uma área total de 85.000 m2 (ABL), o parque terá capacidade para acolher quatro imóveis: três armazéns para vários inquilinos e uma instalação de cross-docking para um único inquilino. Além disso, os três armazéns serão suficientemente flexíveis para acomodar vários inquilinos em unidades mais pequenas a partir de 5.400 m2 (com 10 cais de carga e descarga cada).

Situado a apenas 5 minutos da A1 e a 11 minutos do aeroporto de Lisboa, este ativo assume-se como uma solução diferenciadora para as empresas que necessitam de um espaço logístico grade A.

"Estamos muito satisfeitos em anunciar a nossa expansão no mercado português. Portugal oferece excelentes condições de investimento no nosso setor e crescer lado a lado com as empresas locais e internacionais que operam em Portugal. O Panattoni Park Lisbon City é a demonstração de um claro compromisso em continuar a crescer nos diferentes mercados da Península Ibérica, com um forte foco em Portugal nos últimos anos," afirma Gustavo Cardozo, Diretor-Geral da Panattoni para Espanha e Portugal.

Pedro Figueiras, Head of Industrial & Logistics da Savills, sublinha: "O Panattoni Park Loures será, sem dúvida, uma referência no mercado logístico nacional. Com mais de 85.000 m2, este projeto tem uma localização ímpar e dispõe de uma excelente acessibilidade e proximidade às principais redes viárias e visa responder às atuais necessidades de oferta que se verificam na Grande Lisboa. Dotado de infraestruturas de última geração, este projeto responde ainda aos mais elevados padrões de sustentabilidade do mercado, através da certificação BREEAM "Excellent". A Savills está já a trabalhar no processo de comercialização deste ativo, que tem conclusão prevista para o final de 2025, de forma a que seja possível aos novos inquilinos garantirem área naquele que é o projeto mais próximo da cidade".

Sérgio Nunes, Head of Industrial, Logistics & Land da Cushman & Wakefield, aponta: "Estamos muito entusiasmados em poder anunciar a nossa participação na comercialização de um dos parques logísticos mais importantes na Grande Lisboa. A Panattoni é o promotor nº 1 neste setor na Europa, o que nos confere uma tranquilidade especial devido à sua vasta experiência, garantindo que este projeto será de excelência. Este parque logístico irá satisfazer a necessidade de novos espaços de alta qualidade na cidade. Poderemos disponibilizar um parque capaz de realizar a última milha de distribuição e ao mesmo tempo uma grande estrutura (big box) que irá reduzir consideravelmente os custos de entrega de mercadorias para as empresas."

O desenvolvimento será dividido em duas fases envolvendo nova construção e reabilitação de instalações existentes; a primeira fase estará pronta até o terceiro trimestre de 2025 e a segunda fase será construída imediatamente em seguida.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DETALHADAS:

- **ARMAZÉM Nº1:**
  29.142 M2 ABL *(ATÉ 3 INQUILINOS)*
- **ARMAZÉM Nº2:**
  18.119 M2 ABL *(ATÉ 2 INQUILINOS)*
- **ARMAZÉM Nº3:**
  27.390 M2 ABL *(ATÉ 4 INQUILINOS)*
- **CROSS-DOCK:**
  8.859 M2 ABL *(SINGLE TENANT)*

MARCAÇÃO DE CONSULTAS ONLINE
ZONA ÓPTICA

MAU TEMPO DIFICULTA COMUNICAÇÕES

O mau tempo que se fez sentir em Loures durante o mês de fevereiro cortou a fibra ótica na zona de Loures, provocando falhas nos serviços fixos de telecomunicações. Houve clientes da Vodafone e da NOS sem acesso à internet por fibra ótica, em alguns casos.

«Na origem da interrupção estará um corte de fibra ótica, confirmaram fontes do setor, salientando, contudo, tratar-se de um problema relativamente circunscrito» in ECO. O Problema já se encontra resolvido e a Altice Portugal disse não haver registo de incidentes na rede da MEO.

CARTÓRIO NOTARIAL DE MARIA FILOMENA MARTO

PUBLICAÇÃO

CERTIFICO para efeitos de publicação que por escritura lavrada neste Cartório no dia vinte e seis de fevereiro de dois mil e vinte e quatro, lavrada de folhas trinta e três a folhas trinta e quatro verso, do Livro de Notas para Escrituras Diversas número Quarenta e Dois-B, que:
Orlindo Pereira dos Santos, NIF 113.200.536 e mulher **Anunciação dos Anjos Vieira Espinha dos Santos**, NIF 113.200.099, casados sob o regime da comunhão geral de bens, naturais da freguesia e concelho de Almeida, residentes na Rua Júlio Dantas, n. ° 8, r/c drt.°, Casal de S. Brás, Amadora, justificam os seus direitos, pela forma constante do fotocopiado, o que está conforme o original.

A Notária
Maria Filomena Valente Ferreira Marto

Que, são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, do seguinte:
O direito a **trezentos e vinte barra cento e quinze mil quinhentos e cinquenta e dois avos indivisos**, do prédio rústico situado em "Carneiro" ou " Carreiro", limites da Quinta das Duas Portas, Pirescoxe, União de freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, concelho de Loures, descrito na 2ª Conservatória do Registo Predial de Loures sob o número **trezentos e noventa e um da freguesia de Santa fria de Azóia** e inscrito na matriz sob o artigo 17 da Secção 1 B.
Que, atribuem à referida quota parte o valor de quinhentos euros.
Que, aquela quota parte se encontra registada a favor de " Bastos & Costa, Limitada", com sede na Rua do Município, lote 515-B, Brandoa, Oeiras sob a apresentação quinze de trinta e um de dezembro de mil novecentos e setenta e um;
Que, os primeiros outorgantes compraram, verbalmente, no estado de casados um com o outro, o referido direito à identificada sociedade Bastos & Costa, Limitada", no ano de mil novecentos e setenta e seis, não conseguindo precisar o dia e o mês, nunca tendo chegado a assinar a respetiva escritura , não possuindo por isso, os justificantes, título aquisitivo para registar o mesmo direito sobre o imóvel já acima identificado, que lhes pertence de facto e de direito, sendo necessária, para o efeito, a assinatura e presença do titular inscrito.
Que o referido direito lhes pertence por estarem na sua há mais de quarenta e cinco anos, posse que sempre exerceram sem interrupção, sem a menor oposição de quem quer que seja, desde o seu início e com o conhecimento e acatamento de toda a gente, na convicção de serem os seus legítimos proprietários.
Que desde então os justificantes vêm usufruindo do direito que incide sobre o direito acima identificado, em conjunto com os demais titulares e na proporção do direito ora justificado, sendo a respetiva quota parte do terreno administrado por eles, limpando-o e dele recolhendo os seus proveitos, tudo isto ininterruptamente sem violência ou oposição de quem quer que seja e à vista de toda a gente, sendo assim, urna posse pacífica, contínua, pública e de boa fé, pelo que adquiriram aquele direito por usucapião.
Que, dado o modo da sua aquisição, não têm documentos que lhes permitam fazer prova do seu direito de propriedade plena sobre o indicado direito, nem possibilidade de o obter pelos meios extrajudiciais normais.
Tratando-se, assim, de uma posse pública, pacífica, contínua e em nome próprio, da mesma, desde há mais de quarenta e cinco anos, conduziu, efetivamente à sua aquisição por usucapião, que invocam para justificar o seu direito de propriedade plena e efetuar o registo do seu direito na Conservatória do Registo Predial.

horizonte fm 92.8
www.horizontefm.pt | Emissão Online

FREGUESIA
MOSCAVIDE E PORTELA

PRIMEIRO AS PESSOAS

PLANTAÇÕES DE ÁRVORES I EM MOSCAVIDE E PORTELA

A Junta de Freguesia de Moscavide e Portela continua com os trabalhos de plantação de árvores na freguesia. Estas plantações decorreram no âmbito de uma parceria com a Câmara Municipal de Loures.

Vamos continuar a plantar novas árvores, esta medida visa proporcionar um equilíbrio mais sustentável do meio ambiente, com esta ação ajudar também a combater os efeitos das alterações climáticas.

Para além da reposição das árvores que foram abatidas por questões de segurança, temos como objetivo continuar a aumentar significativamente o número de árvores na freguesia, plantando novas árvores em vários espaços verdes.

"É certo que muito falta fazer, mas é fazendo sempre, sem nunca baixar os braços, que os compromissos se vão cumprindo."

Continuamos Juntos. Primeiro as Pessoas!

REMOÇÃO DE CEPOS EXISTENTES NO ESPAÇO PÚBLICO

Esta será sempre a nossa postura:

"Tudo fazer para que cada espaço da Freguesia represente uma mais-valia, não só para os residentes, mas também para quem nos visita."

APOIO EXTRAORDINÁRIO À RENDA I MAIS HABITAÇÃO

Quem tem direito?
Este apoio faz parte das medidas anunciadas no pacote Mais Habitação para ajudar as famílias a fazer face aos elevados custos habitacionais.
O apoio extraordinário à renda*, destina-se a famílias com contratos de arrendamento ou subarrendamento (celebrados até 15.03.2023), que tenham um rendimento anual igual ou inferior ao limite máximo do sexto escalão do IRS e cuja taxa de esforço para pagamento do encargo com a renda seja igual ou superior a 35%.
Este apoio também é atribuído a quem não é obrigado a entregar a declaração anual do IRS e a quem é beneficiário de prestações sociais.

Qual o valor do apoio?
O apoio mensal à renda irá ser determinado de acordo com os rendimentos do Agregado Familiar e a sua taxa de esforço. Em 2023 ascendia até aos 200€ mensais, em 2024 este valor foi atualizado por um coeficiente de 1,0494.

O que fazer para receber o apoio?
A atualização será automática para todas as famílias que já recebiam subsídio de renda em 2023.

Para quem não tinha taxa de esforço superior a 35%, mas passam a ultrapassá-la a partir de 1 de janeiro de 2024, após a atualização da renda, é necessário requerer a atribuição do subsídio mensal.

Existem ainda algumas situações em que é necessária a validação prévia dos dados que deram origem à decisão de elegibilidade.

Temos consciência que, muitas vezes, a falta de informação é a causa para as pessoas não terem acesso aos seus direitos. Queremos alterar esta situação! Queremos esclarecer, acompanhar, orientar. Queremos estar a seu lado no alcance de melhores condições, de um acesso facilitados aos direitos que nos assistem enquanto cidadãos!

A Junta de Freguesia de Moscavide e Portela pretende apoiar as famílias neste processo. Apoiar no empowermwnt, autonomização e capacitação das nossas famílias!
Temos a resposta! Contacte para agendamento.

Faça o seu agendamento no GIS – Gabinete de Intervenção Social
Rua Francisco Marques beato, nº11, Moscavide
Telefone: 211988520/934491886

*A informação resume a legislação aplicável, nomeadamente Decreto-Lei n.º 20-B/2023, de 22 de março com as devidas alterações através do Decreto-Lei n.º 103-B/2023 de 9 de novembro, não dispensando a sua consulta.

MARCAÇÃO DE CONSULTAS ONLINE
ZONA ÓPTICA

Florbela Estêvão
Arqueóloga e museóloga

PAISAGENS E PATRIMÓNIOS

MARIA KEIL "UMA OPERÁRIA DAS ARTES"

A crónica de março é sobre uma mulher, uma grande artista portuguesa, Maria Keil, reconhecida pela sua vasta e diversificada obra e que gostava de se intitular a si mesma como "operária das artes". Os trabalhos de Maria Keil abarcam distintas áreas artísticas como o design gráfico e de mobiliário, a publicidade, a ilustração, a tapeçaria, a cenografia, a pintura e a azulejaria. Em Lisboa podemos admirar alguns dos seus belos murais de azulejos, como por exemplo o fantástico painel "O mar", localizado na Avenida Infante Santo. Com efeito, esta multifacetada artista desempenhou um papel crucial na renovação do azulejo contemporâneo em Portugal. Foi publicamente distinguida com o grau de Comendadora da Antiga, Nobilíssima e Esclarecida Ordem Militar de Sant'Iago da Espada, do Mérito Científico, Literário e Artístico, em 1981.

Maria Pires da Silva Keil do Amaral nasceu em Silves, em 1914 e, faleceu em Lisboa, em 2012. Frequentou a Escola Industrial no Algarve tendo sido aconselhada pelo seu professor Samora Barros a continuar a sua formação na Escola de Belas-Artes, em Lisboa. Já em Lisboa e após a conclusão do curso geral de três anos, Maria Keil ainda cursou o primeiro ano de pintura com o pintor Veloso Salgado. Foi durante este período que conheceu o então estudante de arquitetura Francisco Keil do Amaral como qual viria a casar em 1933. Será neste período da sua formação superior que Maria Keil começou a conviver com os mais notáveis intelectuais e artistas da época, levando-a a questionar o "academismo", tendo optando por sair das Belas-Artes, porque como afirmou numa entrevista "na Escola não se aprendia nada". Será justamente em casa de amigos, nos cafés como a Brasileira do Chiado, onde tem acesso às ideias artísticas vanguardistas internacionais.

Maria Keil, 1955

Segundo os investigadores a vida e a obra de Maria Keil pode ser subdividida em duas grandes fases de produção. A primeira fase compreendeu as décadas de 1930 a 1940 e caraterizou-se por uma época de aprendizagem e formação no domínio das artes gráficas, publicidade e artes decorativas, fase em que também respondeu a várias encomendas estatais. A segunda iniciou-se na década de 50 e estendeu-se até ao final da sua vida, tendo sido um período de experimentação e consagração em vários domínios, como a ilustração infantil e a azulejaria, desenvolvendo trabalho para empresas privadas e particulares.

A sua experiência profissional começou no Estúdio Técnico de Publicidade (ETP) em 1936, fundado por José Rocha, local onde não só reaprendeu a desenhar, como desenvolvendo um grafismo de risco sintético e estilizado, marcadamente modernista, influenciada pelos restantes artistas gráficos que trabalhavam no estúdio, entre eles o suíço Fred Kradolfer que muito contribuiu para o desenvolvimento das artes da decoração e publicidade em Portugal. Maria Keil irá aplicar os conhecimentos adquiridos, o sintetismo e a racionalidade, a noutras áreas para além da publicidade nas décadas posteriores.

Nas décadas de 1930 e 1940, à semelhança da maioria dos artistas da sua geração, Maria Keil trabalhou para o Estado português, nomeadamente através da ação do Secretariado da Propaganda/ Secretariado Nacional da Informação Nacional (SPN/SNI), organismos do Estado Novo que visavam colocar a Arte ao serviço do regime. Desenvolveu trabalho como decoradora nas exposições internacionais de Paris (1937), Nova Iorque (1939) e São Francisco (1939), bem como na Exposição do Mundo Português (1940). Também colaborou na revista Panorama e na decoração das Pousadas de Portugal e dos edifícios dos CTT, além da elaboração de figurinos e cenários para a Companhia de Bailado Verde-Gaio.

No entanto, importa salientar que Maria Keil sempre se posicionou contra o regime, tendo sido presa pela PIDE em 1953, por ter ido receber a ativista Maria Lamas ao aeroporto. Durante a sua vida, Maria Keil sempre demonstrou uma forte consciência social e política, tendo defendido várias causas como o Movimento da Unidade Democrática (MUD).

A partir da década de 1950 a sua obra irá privilegiar a azulejaria e a ilustração infantil, duas áreas artísticas de desenvolveu notavelmente até ao final da sua vida. O seu percurso na ilustração infantil começou com "Histórias da Minha Rua" em 1953, de Maria Cecília Correia e o último em 2010, "Florinda e o Pai Natal" de Matilde Rosa Araújo. Deixou-nos mais de quarenta obras ilustradas para crianças que muito enriquecem o panorama da literatura infantil.

Foi igualmente na mesma década de 1950 que Maria Keil começou de forma mais intensa e regular a trabalhar na área do azulejo. São de sua autoria muitos painéis de azulejo abstrato, de cariz geométrico, obra que muito contribuiu para introduzir o modernismo na azulejaria portuguesa. Além do revestimento de muitas paredes das estações do Metro de Lisboa, destaco os painéis do refeitório da Escola Primária da célula VI de Alvalade (1956), os painéis do conjunto habitacional da Avenida Infante Santo (1958); painéis para a TAP em Paris e Luanda (1954), entre outros.

Embora Maria Keil não se considerasse pintora, na verdade ao longo da sua vida pintou várias obras, especialmente retratos. Aliás, em 1941 conseguiu um prémio com um autorretrato e, entre 1946 e 1956 participou regularmente nas Exposições Gerais de Artes Plásticas. O conhecido investigador José-Augusto França inscreve a obra de Maria Keil na segunda geração modernista. Relativamente ao desenho Maria Keil tinha outra atitude, porque considerava que era fundamentalmente uma desenhadora.

A notável Maria Keil demonstrou possuir uma capacidade de abstração notável, nomeadamente nos revestimentos azulejares de grandes superfícies onde não há repetição de motivos, engenhosamente combinados em variações, trabalhando planos e escalas que possibilitam inserir por vezes uma dimensão onírica. A sua obra é um legado vasto, variado, onde a sensibilidade e beleza nos seduzem.

associação luiz pereira motta
Fundada em 1915
105º ANIVERSÁRIO AO SERVIÇO DA COMUNIDADE

CONVOCATÓRIA

Ao abrigo do Art.º 20º dos Estatutos desta Associação, convoco todos os sócios para participarem na Assembleia Geral Ordinária, que se realizará no próximo dia 27 de março, quarta-feira, pelas 18H30, na sua sede, sita na Praceta António Francisco da Silva Penetra, nº 6, em Loures, com a seguinte

ORDEM DE TRABALHOS

1. Discussão, Apreciação e Votação do Relatório e Contas da Direção e do Parecer do Conselho Fiscal, referentes ao ano de 2023;
2. Pedido de autorização, da Assembleia à Direção, para hipotecar qualquer dos edifícios da Associação Luiz Pereira Motta aos Bancos (Millenium; Caixa Agrícola e Montepio Geral) que aprovarem financiamento aos projetos em curso PRR (ERPI-Odivelas), PARES 3.0 (Lar Residencial) e PRR (Creche – S. Julião do Tojal);
3. Informações:
   - PRR (ERPI-Odivelas)
   - PARES 3.0 (Lar Residencial)
   - PRR (Creche – S. Julião do Tojal)
   - Outras

Loures, 23 de fevereiro de 2024
O Presidente da Mesa da Assembleia Geral
- José António de Carvalho Barreira -

Nota:
a) Em referência ao ponto 1 da Ordem de Trabalhos, informamos que se encontrarão à disposição dos sócios, na Secretaria e no sítio institucional da ALPM, https://www.alpm-loures.com, os respetivos documentos, a partir de 15 de novembro de 2023.

art° 21º:
1. A Assembleia Geral só poderá funcionar e deliberar, em primeira convocação, com a maioria dos Associados.
2. Se não houver número legal de Associados para funcionar em primeira convocação, a Assembleia Geral funcionará 30 minutos depois com qualquer número de Associados presentes.

NOVA APP!
Disponível na App Store
DISPONÍVEL NO Google Play
FAÇA JÁ O DOWNLOAD!
Descubra todos os benefícios:
zonaoptica.pt
ZONA ÓPTICA

Alexandra Bordalo Gonçalves
Advogada

DAS NOTÍCIAS E DO DIREITO

AINDA HÁ O QUE FESTEJAR?

Em 2020, ou seja, há uma vida atrás, neste mesmo Jornal, e a propósito deste mês de Março, escrevi sobre efemérides, que neste mês abundam.

Escrevendo no tempo de pré-campanha, campanha eleitoral, seus múltiplos eventos e noticias constantes, vale a pena lembrar a quem nos quer governar algumas destas datas:

5/03 – Dia Europeu da Igualdade Salarial; 8/03 – Dia Internacional da Mulher; 11/03 – Dia Europeu das Vítimas de Terrorismo; 19/03 – Dia de São José – Dia do Pai; 20/03 – Dia Internacional da Felicidade; 21/03 – Dia Internacional das Florestas, desde 2012. Por cá já era o Dia da Árvore; 21/03 – Dia Mundial para a Eliminação da Discriminação Racial; 22/03 – Dia Mundial da Água e 23/03 – Dia da Meteorologia; 24/03 – Dia do Estudante.

Existem outras, de igual importância, mas as que aqui indico já sobejam de trabalho e actividade para o novo parlamento que vamos eleger.

Sobre igualdade salarial está tudo por fazer. Os estudos evidenciam que os homens ganham mais, que são premiados pela paternidade (pasme-se, porque vão ser pais de família e ganham responsabilidades). Já as mulheres são ultrapassadas ou têm as suas carreiras estagnadas pela maternidade. Mas livre-se a Mulher que não tem filhos ou as que se atrevem a não os querer... aí os juízos de valor que são feitos são absolutamente demolidores.

O Dia da Mulher visa recordar as lutas pelos direitos, básicos digo eu, como o direito ao voto, à igualdade, à decisão sobre o corpo, ao seu destino.

Aqui, olhamos em redor, e sabemos que esta igualdade ainda não existe. Até porque muitas são as Mulheres e jovens meninas que ignoram ter o direito à igualdade, a almejarem ser o que quiserem ser.

Simultaneamente, em muitos lugares do mundo, assistimos à diminuição dos direitos. Nomeadamente a revogação de Roe vs. Wade pelo Supremo Tribunal dos Estados Unidos, pejado de radicais conservadores lá colocados por Trump, que conduziram à cega proibição do aborto e a um retrocesso civilizacional inacreditável.

Temos um dia europeu das vítimas de terrorismo, a recordar os atentados de Atocha, em Madrid. Mas as vítimas do terrorismo não se quedaram, prosseguem e persistem os atentados terroristas e o branqueamento de muitas destas organizações sob bandeiras religiosas, de fronteiras, de histórias...

O Dia do Pai é, por definição, um dia bom. As crianças fazem presentes na escola, preparam-se refeições, juntam-se os filhos... vivem-no triste não só aqueles que já só guardam memórias, como aqueles que nunca o tiveram. Ou porque a paternidade foi recusada, ou porque não sabem o que é. Aqui, ficam muitas crianças institucionalizadas, sem hipóteses, sem oportunidades. E temos, sim, todos nós, de ser responsabilizados por isto.

Segue-se o dia internacional da felicidade, o dia pelo qual devemos ansiar, e trabalhar. Fazer a nossa parte, melhorarmo-nos para crescer, progredir, evoluir, assim dando mais de nós e, decerto, recebendo mais. Gosto da ideia deste dia, não somos sempre felizes, mas devemos querer sê-lo e caminhar nessa estrada de tijolos amarelos, de preferência com os mágicos sapatos vermelhos da Dorothy (sim, a do Feiticeiro de Oz).

Seguem-se dias sérios e que nos devem preocupar a todos. As Florestas, a Água e a Meteorologia. Vivo em Portugal desde 1975 e não tenho memória de um Inverno tão pouco invernoso, com tanto sol e temperaturas de assumida primavera. Não assim! E o que dizer das barragens e dos incêndios?

Ouve-se a todo o tempo que não há planeta B. Mas, o que faz a grande maioria silenciosa? E medidas estruturais neste nosso pequeno rectângulo com mais dias de Sol que toda a vizinhança?

O dia mundial para a eliminação da discriminação racial é mais uma data que carece de medidas de fundo. Não só para o que é discriminação notória, como sucede, não poucas vezes com autoridades (e não, não penso no horror que os Estado Unidos representam). Mas também, para a discriminação que acontece no acesso ao trabalho e o raio do elevador social que não há maneira de subir.

O Dia do Estudante traz-me boas memórias, porque gostei da escola, porque, por vezes, havia bons concertos. Mas ser estudante, hoje em Portugal, não é fácil.

Vergonhosamente sobejam tectos de amianto, o edificado escolar é, ainda, muito mau em muitos sítios. Há situações sociais detectadas nas escolas que carecem de intervenção para lá da escola. Os Professores são menorizados há anos, vivem uma carreira nada satisfatória, com anos e anos de instabilidade, com péssimos salários e sem um horizonte ambicionável. São quem se esforça e cria soluções, porque a escola e o Ministério não têm tal resposta, mormente na integração de alunos estrangeiros.

Março, mês de celebrações e de eleições.

Aos nossos próximos governantes e deputados eleitos já têm aqui o primeiro caderno de encargos. E nem falei da Justiça!

Boas celebrações e não se esqueçam de exercer o direito de voto.

Bruno Silveira
Consultor de Marketing digital

COMO SE DESTACAR COM O MARKETING DIGITAL

Destacar-se no ambiente digital requer uma combinação de estratégias criativas, uso eficiente das ferramentas disponíveis e um entendimento profundo do seu público-alvo

1. Entenda o Seu Público: Conheça as necessidades, desejos e dores do seu público-alvo. Use ferramentas de análise para entender o seu comportamento online. Crie personas detalhadas que representem os diferentes segmentos do seu público.
2. Conteúdo Único: Produza conteúdos relevante e úteis que respondam às questões do seu público e o ajude a resolver os seus problemas. Utilize formatos variados, como blogs, vídeos, podcasts e infografias, para conquistar diferentes segmentos do seu público.
3. SEO (Search Engine Optimization): Otimize o conteúdo para motores de busca, tal como o Google, aumentando a visibilidade online. Use palavras-chave relevantes para o seu público e setor de atividade, mas sempre de forma natural e integrada com o conteúdo.
4. Redes Sociais: Esteja presente nas plataformas onde seu público passa mais tempo. Promova interações regulares, responda a comentários e mensagens de forma personalizada.
5. Publicidade Online: Use a segmentação oferecida por plataformas como o Google Ads e o Facebook Ads para alcançar cirurgicamente o seu público-alvo. Realize testes A/B com seus anúncios para descobrir o que funciona melhor.
6. E-mail Marketing: Envie e-mails personalizados baseados no comportamento e preferências dos utilizadores. Ofereça conteúdo exclusivo para fidelizar os subscritores.
7. Métricas e KPIs: Monitorize as métricas relevantes e ajuste as suas estratégias com base nos dados recolhidos. Adapte as estratégias conforme as tendências do mercado e o feedback do público.
8. Identidade Visual e de Marca: Tenha uma identidade visual consistente em todas as plataformas. Comunique claramente os valores e a proposta única de valor da sua marca.

MARCAÇÃO DE CONSULTAS ONLINE
ZONA ÓPTICA

João Calha
Consultor Informático

CONSULTÓRIO INFORMÁTICO

DISCO SSD, COMPUTADOR NOVO

Sempre que compramos um computador novo sentimos que ele responde rapidamente a todos os nossos comandos e tarefas, mas com o passar dos anos é perfeitamente normal que o computador comece a ficar mais lento a todos os níveis e é nesse momento que nos vem à cabeça a ideia de que é preciso comprar um computador novo. Vamos com calma, ainda há soluções mais baratas e simples.

A busca pela maior velocidade dos equipamentos sejam computadores de secretária ou portáteis é constante e uma das formas de darmos maior tempo de vida aos nossos equipamentos é a troca do comum HD (Disco Rígido) por um disco SSD (Solid-state drive).

Fisicamente a diferença é que o comum Disco rígido é composto por uma espécie de gira-discos interna e o novo SSD é um conjunto de memoria flash como se fosse uma pendrive gigante.

A utilização de um disco SSD aumenta a velocidade porque já tem a informação pronta para o processador começar a trabalhar permitindo assim tirar o partido total do computador que poderia estar "adormecido" com um disco rígido comum.

Aqui ficam as principais vantagens dos discos SSD:

Inicialização do computador: como não existem discos internos que precisam de uma velocidade constante, necessitam de menos tempo para iniciar.

Pesquisas de ficheiros: sempre que fizer uma pesquisa por um ficheiro no seu computador verá a diferença porque os SSD executam essa tarefa 5 vezes mais rápido.

Transferência de ficheiros: os discos SSD são em média 10 vezes mais rápidos a escrever do que os discos HD.

Inicialização de programas: os discos SSD abrem aplicações com o dobro da velocidade dos discos HD.

Tempo de inatividade: aquelas tarefas de manutenção como os antivírus reduzem a velocidade do nosso computador, mas com estes discos SSD essa inatividade é reduzida em 50 %.

Consumo de energia: os SSD consomem menos energia e podem adicionar, em média, 30 minutos à autonomia da bateria dos portáteis.

Problemas de dados corrompidos: Um dos maiores problemas dos discos HD é o risco de impacto, vibração e aquecimento. Com os discos SSD não existem essas preocupações.

Segurança: com os disco SSD pode apagar os seus ficheiros com maior segurança, já que estes são irrecuperáveis.

É verdade que apesar do seu preço estar constantemente a cair, os discos SSD ainda são mais caros dos que os comuns discos HD, mas se procura uma via mais económica para o problema de velocidade do seu computador, em vez de partir já para a compra de um equipamento novo, pense nesta excelente solução, o upgrade para um disco SSD.

Se tiver alguma dúvida envie um email para:
pcassist1977@gmail.com

João Alexandre
Músico e Autor

NINHO DE CUCOS

REAL ESTATE *DANIEL*

Os Real Estate, banda de New Jersey formada em 2008 por Martin Courtney, Alex Bleeker, Matt Kallman, Julian Lynch e Sammi Niss, estão de volta com mais um novo trabalho de estúdio intitulado "Daniel".

O álbum, lançado pela Domino, contém onze faixas com produção assinada por Daniel Tashin (Kacey Musgraves, Demi Lovato, Burt Bacharach) e parece seguir a linha dos primeiros registos da banda. São canções que apontam para a obra dos Byrds dos anos sessenta ou dos REM dos anos 80, tendo em comum a jangle pop, mas igualmente os Beatles ou o indie surf, preservando porém a identidade criativa e leveza típica das composições do quinteto.

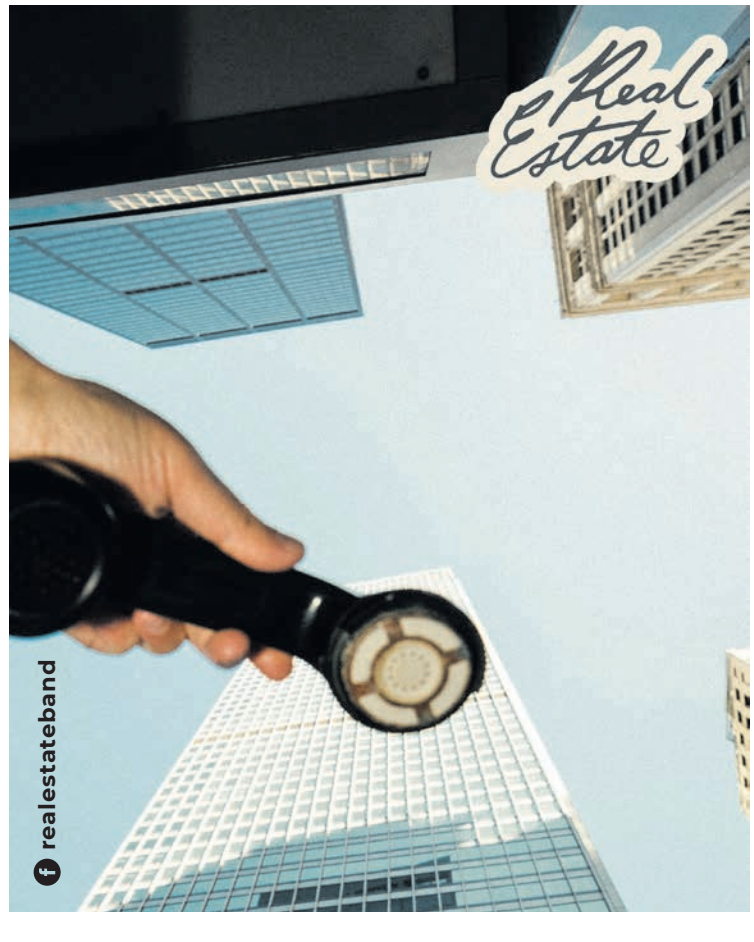
"Daniel" é o sexto álbum de originais dos Real Estate que culmina uma maturação da banda desde a melancolia suburbana pós-faculdade até à aproximação aos 40's, onde os temas das mudanças na vida, responsabilidade da paternidade e preocupações com as próximas gerações dominam o trabalho do cantor/compositor Martin Courtney.

Em "Daniel" a banda abandona as texturas mais experimentais dos recentes trabalhos e regressa direta às músicas pop concisas mas elegantes dos seus primórdios, seja pela via do country-pop na utilização da guitarra pedal steel e das múltiplas guitarras acústicas como por exemplo nos temas apresentados em avanço "Water Underground", repleto de harmonias vocais, "Haunted World" e "Flowers" (cujo vídeo tem realização e animação do artista sueco Magnus Carlsson, responsável pelo memorável videoclip de Paranoid Android, dos Radiohead), seja pela via do folk rock com a produção em camadas sobrepostas, na balada "Interior", em "Say No More" ou "Market Street".

As onze faixas de "Daniel" gravadas em 9 dias na cidade de Nashville (o nome do álbum surgiu no meio do processo de gravação quando a banda conversava sobre o título a dar e alguém sugeriu "Daniel", tendo todos achado graça a ter um nome de pessoa como título), remetem instrumentalmente para dias ensolarados de verão, apesar das temáticas sombrias e construídas em torno de realidades bem mais duras.

O aparente conflito criado em "Daniel" é um estímulo, num disco nostálgico, consistente de muito agradável audição e que se aconselha sem hesitação.

Os Real Estate seguem de março até maio para uma tournée pela América do Norte com 40 datas.



NOVA APP!
Disponível na App Store
DISPONÍVEL NO Google Play
FAÇA JÁ O DOWNLOAD!
Descubra todos os benefícios:
zonaoptica.pt
ZONA ÓPTICA

Rui Pinheiro
Sociólogo

FORA DO CARREIRO

ÁGUA, O QUE VÃO FAZER?!...

Uma equipa de cientistas da Universidade de Utrecht, nos Países Baixos, revelou recentemente um estudo que alerta o mundo, uma vez mais, para o elevadíssimo risco de as correntes marítimas do Oceano Atlântico estarem a chegar ao ponto de colapso.
Qualquer distraído (ou os negacionistas) pode questionar o que tem isso a ver connosco, ao que será indispensável dar a resposta de que tem tudo a ver connosco e com a nossa vida, porque o sistema de circulação de correntes marítimas no Atlântico "modula fortemente o clima" nos países atlânticos, como Portugal. Mas não deveria ser necessário mais aviso nenhum para além daqueles que nós próprios podemos verificar com o empobrecimento dos solos no centro e sul do país e a falta de água que vai grassando um pouco por todo o lado e com a incidência já bem conhecida no Alentejo e Algarve.
A política agrícola comum (PAC) imposta pela União Europeia e a gestão nacional da agricultura têm sido um desastre absoluto e a gestão da água, das barragens e das águas doces subterrâneas uma catástrofe, ao que acrescem os devaneios turísticos (campos de golfe e quejandos), perdas de água monumentais na gestão das redes de abastecimento em baixa e a sobrexploração de poços e furos artesianos entre outros desgovernos.
A dimensão do problema e as suas razões efectivas, põem em evidência que não se reverte a situação apenas com a boa vontade individual de poupar água a lavar os dentes. É importante que todos participemos, mas é irrelevante pretender que seja a higiene oral a contrariar a tendência. Urge, portanto, um conjunto de políticas e medidas que coloquem no centro das preocupações as pessoas e, portanto, a água, enquanto recurso finito e indispensável à vida. É verdade para o país e é verdade em cada região e em cada autarquia.
Impõe-se que cada município combata os desperdícios de água, controle os seus recursos hídricos, assegure a qualidade da água para consumo humano e, sublinho e alerto, que constitua e defenda reservas estratégicas de água próprias.
É necessário aproveitar as águas das chuvas, construir represas, tanques e depósitos e, de acordo com a sua vocação, orientar os recursos hídricos para as práticas agrícolas, usos menos nobres (lavagens, etc), e consumo humano. Todas estas áreas precisam de uma estratégia local e investimentos dedicados. Não o fazer será provavelmente trágico, se não mesmo criminoso.

866 DIAS e 20785 HORAS sem

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

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

MARCAÇÃO DE CONSULTAS ONLINE
ZONA ÓPTICA

João Patrocínio
foodblogger @gastrono.minhas

GASTRONO.MINHAS

LÍNGUAS DE BACALHAU COM ARROZ DE GRELOS

gastrono·minhas

Como o próprio nome indica, o projeto gastrono.minhas tem existência não apenas na divulgação de estabelecimentos de restauração do concelho, - o seu principal objetivo e razão de ser aqui no Notícias de Loures -, mas também naquilo que se ajusta com a partilha das minhas experiências pessoais, onde se incluem as visitas a restaurantes e tascas por todo o País, e igualmente naquilo em que se vão traduzindo as minhas incursões pelas artes da culinária.

Hoje, resolvi pôr mãos à obra e partilhar convosco uma iguaria especial, que poucos conhecem e que talvez por isso, não seja um prato assim tão apreciado.

Refiro-me às línguas de Bacalhau. Sim... esse!

Esse Fiel Amigo, que não se reduz apenas àqueles lombos lustrosos que estamos habituados a comer pelo Natal, ou às tradicionais postas servidas com todos, mas com o grão a mandar.

E ainda que reinventado em mil e uma maneiras de o confecionar, entre à Braz ou com Natas, à Gomes de Sá ou à Minhota, partes tão importantes como as caras, os sames e as línguas normalmente ficam de fora para um reduzido leque de apreciadores.

É assim, uma destas especialidades, - as línguas – e que convosco quero partilhar hoje.

Para quem se atrever a preparar em casa, devo dizer que não é nada de extraordinário.

Ora, dependendo do número de convivas à mesa devemos adquirir a quantidade certa de línguas em salmoura. (são normalmente vendidas em caixas de 500gr ou 1Kg).

As mesmas deverão ser bem demolhadas de véspera em água fria, que deve ser mudada em função do ponto de sal.

Num tacho largo, coloca-se uma cebola grande e 3 dentes de alho bem picados, a refogar em azeite, com uma folha de louro e uma malagueta para quem apreciar.

Uma vez alourada a cebola, juntamos 3 a 4 tomates maduros e bem picados, sem pele e grainhas. (Para os mais preguiçosos há sempre a alternativa da polpa de tomate na quantidade certa).

Perfuma-se com pimenta a gosto e uma pitada de colorau e refoga-se um pouco o tomate antes de juntar uma chávena de arroz, que vai a “fritar” ligeiramente no refogado.

Juntamos de seguida os grelos - de preferência de nabo - e que devem ser envolvidos no preparado antes de juntar água a ferver. (nesta fase, e para dar gosto, recomendamos um caldo da cozedura de bacalhau obtido em refeição anterior).

A meio da cozedura do arroz, juntamos as línguas - cortadas em pedaços pequenos – e que irão ferver até ao ponto desejado do mesmo.

Recomendo vivamente que não se deixe cozer muito o arroz, apagando o lume ainda com o bago rijo.

Depois, é só servir com muito caldo e apreciar esta especialidade.

UMA IDEIA SAI À RUA

MARÇO TRÁS A PRIMAVERA A VOTAR!

Nuno Paulino
Dramaturgo Urbano

NOVA APP!
Disponível na App Store
DISPONÍVEL NO Google Play
FAÇA JÁ O DOWNLOAD!
Descubra todos os benefícios:
zonaoptica.pt
ZONA ÓPTICA

Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

CAMPANHA ELEITORAL... A QUE TEMOS E PARA ONDE QUEREMOS CAMINHAR!?!?

Chegámos a Março. Chegámos finalmente – ao final de cerca mais de 4 meses - ao momento em que podemos decidir os próximos anos do nosso futuro.

Depois de um dos maiores períodos de pré-campanha e campanha da nossa história democrática será agora a altura de deixar as urnas falarem mais alto do que muito do ruído – e não tem sido pouco – que tem falado mais alto do que qualquer voz dita como esclarecida.

Horas a fio de debates, minutos incontáveis de notícias e segundos intermináveis de polémicas marcaram não apenas o processo eleitoral no seu geral mas também uma campanha eleitoral diferente de todas as outras.

Para quem me lê ao longo dos anos esta não é certamente a primeira vez que "dá de caras" com algumas considerações acerca de processos eleitorais. Umas vezes na pele de candidato a eleições locais e nacionais e outras – como é o caso destas de agora – apenas na qualidade de eleitor, licenciado em ciência política e relações internacionais e espectador atento deste complexo fenómeno que são as campanhas eleitorais.

Talvez a maioria não tenha a noção real e esclarecida do diferente que foi esta campanha eleitoral em Portugal. Talvez a maioria não se tenha apercebido, de forma crítica e consciente, do impacto que poderá ter no futuro do debate político nacional em período de decisões de futuro.

Para quem acompanha com afinco e atenção as últimas décadas de eleições – e consequentemente de campanhas – este processo que agora finda deve ser particularmente relevante para fazer pensar não apenas em tudo o que aqui nos trouxe mas também nos vários caminhos que se podem colocar à nossa frente.

Nunca como antes tivemos tantos debates entre candidatos a eleições. Nunca como antes tivemos tanto ruído à volta de uma escolha democrática. Nunca como antes tivemos tantas informações e análises tão díspares a cada dia de campanha.

Mas mais do que constatar este factos seria bom pensarmos em vários aspectos das campanhas eleitorais colocando várias questões que podem marcar o futuro das campanhas eleitorais em Portugal como as conhecemos...

- Continuará a fazer sentido a existência de um dia de reflexão no dia seguinte ao final da campanha eleitoral - e antes do dia das eleições - quando o mesmo não existe antes do dia de voto antecipado? Continuará a fazer sentido um dia de "silêncio" nas notícias quando todos os dias cada um de nós tem formas de expressão com imensos meios de amplificação - nomeadamente as denominadas redes sociais – ao dispôr de cada um de nós sem que existam meios eficazes e justos de fiscalização de incumprimento das regras definidas para o dia de reflexão?
- Com os exemplos de debates a que acabámos de assistir nas últimas semanas será que chegámos a um modelo que permita ter estes momentos como verdadeiramente esclarecedores ou será que caminhamos para a normalização de momentos de "lutas na lama" que servem mais para animar "claques" do que para ajudar o cidadão comum a tomar decisões? Será que deveríamos ser verdadeiramente inovadores e apostar em modelos distintos dos escolhidos actualmente?
- Com o aumento da participação dos candidatos a eleições nos denominados "programas generalistas" será que estamos a contribuir para o debate que importa aquando do concretizar das nossas escolhas ou estaremos a contaminar o espaço público com aspectos laterais?
- Será que o surgimento "qual cogumelos" de supostas ferramentas como por exemplo os supostos testes para que analisemos em poucos minutos - e sem rigor técnico comprovado - qual o partido ou líder com que, supostamente, nos identificamos é um instrumento útil no nosso processo decisório ou apenas parte de um foguetório eleitoral?
- Será que nos dias de hoje – muito marcados pelos diversos meios de acesso à informação – temos uma divulgação massificada e adequada dos programas eleitorais e de candidatura e a verdadeira rentabilização deste essencial instrumento de decisão aquando de uma escolha devidamente esclarecida?
- Será que as campanhas eleitorais nos permitem conhecer todos – e não apenas cabeças de lista e figuras mediáticas - os candidatos e potenciais decisores políticos ou estão apenas formatadas para nos "vender" aqueles que interessam às estruturas políticas?
- Será que continua a fazer sentido o tradicional "tempo de antena" dos partidos políticos?
- Será que numa sociedade em que o contacto social se opera hoje em moldes bem distintos do que há décadas atrás continuam a fazer sentido os tradicionais "contactos com a população" desenvolvidos pelas várias candidaturas?
- Será que a cobertura mediática das várias candidaturas por parte dos órgãos de comunicação social deve ser regulada de forma a que o trabalho deste sector seja meramente informativo e não "doutrinador" e transmissor de ideologias ou agendas?
- Será que a duração do período de campanha eleitoral está ajustado aos nossos dias e à dimensão do nosso país e do universo eleitoral? Será que deveríamos definir verdadeiramente o chamado período de "pré-campanha" eleitoral e regulamenta-lo como fazemos com a campanha eleitoral propriamente dita?
- Será que fazem sentido o papel actual da Comissão Nacional de Eleições (CNE) e os poderes e meios ao seu dispôr para a regulação das campanhas eleitorais? Será que a CNE continua a cumprir a função para a qual foi criada?

Estas são então algumas das muitas questões acerca das campanhas eleitorais - e do muito que anda à volta delas - que julgo serem relevantes para que possamos efectivamente pensar e até mesmo começar a definir o seu futuro para com isso tornar mais eficaz aquele que deveria ser um verdadeiro instrumento de auxílio a uma das maiores ferramentas que temos de exprimir as nossas vontades... o voto!

José Luís Nunes Martins
Investigador

TODAS AS VIDAS TÊM MOMENTOS MAUS

Muitas vezes somos levados a acreditar que é possível alguém viver uma vida sem acidentes, derrotas, tragédias ou quedas. Por isso, reagimos com mais revolta do que seria normal quando algo de negativo nos acontece, porque passamos a vida a sonhar com o nosso futuro como se nada de mal fosse acontecer, numa espécie de otimismo ingénuo.

O natural é que tenhamos momentos bons e momentos maus. Mas talvez nos sintamos derrotados vezes demais, porque, na verdade, tal como nós, os outros também falham, bem como todos os mecanismos à nossa volta.

Não deixa de ser belo que nos indignemos de forma tão recorrente com o mal, porque isso significa que mantemos o sentido de justiça e a nossa inclinação natural para o bem.

Quase todos os erros que fazem parte da vida podem ser corrigidos com tempo, paciência e amor. Assim saibamos dominar em nós as pressas e as revoltas.

A irritação não é lógica nem boa. O mal combate-se com o bem, não com o mal.

Reconhecer que nada neste mundo é permanente pode ajudar a gerir melhor as nossas expectativas e as incertezas. Tudo passa. E isso é que é normal.

O nosso dever é sermos felizes. E, se não conseguimos alterar o mundo em que vivemos, então que sejamos capazes de nos mudar e de nos aperfeiçoar, tornando-nos cada vez mais capazes de aceitar o que nos acontece de mau. Ao ponto de o fazermos sem revoltas instantâneas, mas com respostas prudentes, inteligentes e certeiras.

Há quem se admire tanto a si mesmo que não muda. Esses não aceitam que haja coisas que os ultrapassem, julgam-se acima de tudo quanto os rodeia, pelo que não se adaptam aos desafios que, quer queiram quer não, têm de enfrentar e vencer... e é assim, a tentarem preservar-se, que se perdem... por não saberem distinguir o essencial do que não o é.

Saiba cada um de nós renovar-se e não deixar de dar frutos sempre novos.

CONNOSCO AS MARCAS
CRESCEM

ficcoesmedia.pt

ficçõesmédia