



CRESCEMOS CONSIGO

ficçõesevents

ficçõesgifts

ficçõesmídia



Notícias de

Distribuído no Concelho de Loures

LOURES

ANO 11 | Nr. 130 MENSAL | 1 DE FEVEREIRO DE 2025 | Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira | Diretor: Filipe Esménio | Preço: 0,01€

INAUGURADO CENTRO DE SAÚDE NO CATUJAL



A Câmara Municipal de Loures inaugurou o novo Centro de Saúde no Catujal, um marco importante na melhoria das infraestruturas de saúde do concelho.

Págs. 10 e 11

NOVOS CARROS PARA A PSP

A Câmara Municipal de Loures vai investir na melhoria dos meios de transporte afetos à PSP, adquirindo seis viaturas e assegurando a manutenção de outras seis, num investimento total de 190 mil euros.



Pág. 5



AMI:8856

E TU JÁ ESCOLHESTE A AGÊNCIA CERTA PARA TI?

A RE/MAX ReOriente é a **AGÊNCIA Nº1** em Lisboa Norte em volume de negócios por 8 anos consecutivos!

VEM FAZER PARTE DA NOSSA HISTÓRIA!



CONTACTOS
+351 966 222 437
reoriente@remax.pt

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

Encontre o seu par perfeito

E receba 20% de cashback

Veja mais detalhes no interior



ZONA ÓPTICA
Cuidamos dos seus olhos



Filipe Esménio
Diretor

LOURES ESTA NA MODA

Nesta edição, trazemos boas notícias: foi inaugurado o novo Centro de Saúde do Catujal! Apesar das habituais queixas sobre a falta de médicos (afinal, um centro de saúde sem lista de espera não seria português), é uma excelente novidade para a população. Além disso, alivia a pressão sobre outras unidades da região, o que já é um ganho. Agora só falta garantir que há médicos suficientes para aproveitar o espaço novo... mas isso já é outra conversa.

Noutra frente, temos novidades políticas. O PS, com Pedro Nuno Santos e Ricardo Leão à cabeça, decidiu meter-se nos debates sobre imigração, segurança e habitação – temas que, até agora, pareciam estar reservados ao Chega e ao Bloco de Esquerda. Com esta jogada, o partido colocou-se no centro das atenções e, como era de esperar, nem todos aplaudiram. Há quem veja isto como uma manobra arriscada, outros dizem que era inevitável. O que é certo é que o PS entrou no ringue e não parece ter intenção de sair tão cedo.

Estivemos também numa reunião do Conselho Consultivo do Tribunal de Loures, onde se discutiu o estado da justiça

na região. Falou-se da falta de recursos humanos e da necessidade de reforçar equipas para garantir processos mais rápidos e eficientes. O sistema pode não ser perfeito, mas há um esforço para melhorar. Voltaremos a este tema com mais pormenor nos próximos tempos.

Entretanto, há boas notícias para a PSP: graças a um investimento partilhado entre a autarquia e as freguesias, algumas viaturas que estavam paradas vão finalmente voltar à estrada. Além disso, há perspectivas de reforço da frota. Espera-se que, com mais carros operacionais, a polícia possa atuar de forma mais rápida e eficaz. E, quem sabe, talvez deixemos de ver patrulhas a pé só porque o carro da esquadra ficou "preso na oficina" por falta de verba.

E 2025 promete! Não só porque é ano de eleições (e todos sabemos o que isso significa em promessas mirabolantes), mas porque Loures continua a afirmar-se como um concelho em crescimento. Os preços das casas continuam a subir e, para muitos, morar aqui já não é apenas uma opção, mas uma necessidade. Quem diria que Loures ia estar na moda?

E assim segue a vida no concelho... sempre em movimento!



Cristina Fialho
Chefe de Redação

CARNAVAL DE LOURES: UMA CELEBRAÇÃO DA CULTURA PORTUGUESA

Poucos eventos capturam a alma de uma comunidade tão bem como o Carnaval de Loures. Todos os anos, este animado festival transforma a cidade de Loures num espetáculo de cor, música e alegria. Enraizado na tradição, mas em constante evolução, o Carnaval de Loures é um dos pontos altos do calendário festivo do concelho, atraindo tanto locais como visitantes ansiosos por experienciar a sua mistura única de história, arte e alegria contagiante.

Um Festival Enraizado na Tradição

As origens do Carnaval de Loures remontam a várias décadas, inspirando-se tanto nas tradições portuguesas como nas grandes celebrações carnavalescas europeias. O que começou como uma festa local cresceu até se tornar num dos carnavais mais aguardados do país, com desfiles grandiosos, trajés elaborados e atuações eletrizantes. Mais do que uma simples oportunidade para festejar, o evento tem um profundo significado cultural, proporcionando um espaço para a autoexpressão, a sátira e a celebração comunitária.

O Coração da Celebração

No centro do festival estão os seus espetaculares desfiles. A grande parada exhibe carros alegóricos elaborados, performances inspiradas no samba e uma variedade de trajés fantasiosos que dão vida às ruas de Loures. Muitos participantes passam meses a preparar os seus fatos, incorporando elementos do folclore português, temas contemporâneos e uma criatividade extravagante. A energia é contagiante, com música, dança e gargalhadas enquanto o cortejo percorre a cidade.

Para além dos desfiles, o festival conta com uma variedade de eventos, incluindo bailes de máscaras, concertos ao vivo e atuações de rua. Uma das tradições mais esperadas é o desfile satírico, onde o humor e os comentários políticos ocupam o centro do palco, proporcionando uma reflexão lúdica, mas perspicaz, sobre a atualidade. Para aqueles que desejam uma experiência ainda mais imersiva, as oficinas interativas e encontros comunitários oferecem uma visão mais profunda da arte e do significado cultural do festival.

Um Banquete para os Sentidos

Nenhum festival português estaria completo sem um banquete gastronómico, e o Carnaval de Loures não é exceção. Os vendedores de rua enchem as avenidas, oferecendo as iguarias do costume, como pastéis de nata, chouriço assado e caldo verde. Os visitantes podem deliciar-se com estes sabores autênticos enquanto desfrutam do ritmo da música ao vivo que ecoa em cada esquina. A fusão entre gastronomia e Carnaval acrescenta uma camada extra à experiência, tornando-a num verdadeiro festim para todos os sentidos.

Celebrar a Herança e Identidade

Embora o Carnaval de Loures seja, sem dúvida, um momento de diversão e festa, desempenha também um papel crucial na preservação do património português. O evento serve como uma plataforma para a exibição da dança tradicional, da música e da narração de histórias, garantindo que as expressões culturais sejam transmitidas de geração em geração. Para muitos, participar no festival é uma forma de se reconectarem com as suas raízes, celebrarem o espírito comunitário e reforçarem uma identidade cultural partilhada.

Uma Perspetiva Pessoal

Tendo experienciado o Carnaval de Loures em primeira mão, posso afirmar com certeza que é mais do que um simples festival – é uma viagem ao coração da cultura do concelho. Desde o momento em que pisei as ruas animadas, fui cativada pela energia, pela arte e pela hospitalidade das pessoas. O festival não só aprofundou a minha apreciação pelas divertidas tradições, como também destacou a alegria e a expressão criativa da celebração.



IMIGRAÇÃO, HABITAÇÃO SOCIAL E OS DESAFIOS EM LOURES

O presidente da Câmara Municipal de Loures, Ricardo Leão, declarou recentemente o seu apoio às posições do líder socialista Pedro Nuno Santos sobre imigração, sublinhando a importância de abordar este tema com equilíbrio e responsabilidade. Segundo Ricardo Leão, é essencial garantir que os imigrantes são recebidos com dignidade, mas sempre no respeito pelas regras e pelo modo de vida português.

"Não sou contra a imigração, mas há regras. Não podemos aceitar rótulos de fascistas ou racistas por querer abordar este tema com seriedade", afirmou o autarca, destacando que é necessário garantir direitos e deveres iguais

para todos. O presidente reforçou que o debate não deve ser dominado pela emoção, mas sim pela procura de soluções concretas e justas.

Habitação Social: Um Desafio Urgente

Ricardo Leão também se pronunciou sobre a questão da habitação social, um tema central em Loures. O município tem atualmente 1.000 famílias à espera de habitação social, enquanto 55% dos inquilinos existentes não cumpriam os pagamentos. "Hoje, são os 45% que pagam que vêm dar os parabéns, porque percebem que é preciso justiça. Vamos avançar com ordens de despejo para os 20% que persistem em

não pagar", garantiu.

O autarca anunciou ainda que Loures já constrói 300 novas habitações e está a preparar a construção de mais unidades, incluindo o desenvolvimento de cooperativas de habitação para apoiar a classe média, um setor frequentemente esquecido no debate sobre habitação. "Precisamos de soluções que vão além da habitação social e que ajudem a classe média, que também enfrenta dificuldades no acesso à habitação", reforçou.

Nova Lei dos Solos: Uma Oportunidade para o Concelho

A nova lei dos solos também foi abordada como uma oportuni-

dade para trazer boas novidades para Loures. Ricardo Leão acredita que a legislação pode abrir portas para investimentos e iniciativas que respondam às necessidades crescentes do concelho, desde a habitação até ao planeamento urbano.

Um PS Dividido Sobre a Imigração

As declarações de Pedro Nuno Santos sobre imigração geraram reações diversas no Partido Socialista, com pressões internas para definir um posicionamento mais claro. A abordagem mais humanista e pragmática do líder socialista, que rejeita qualquer associação entre imigração e segurança, foi bem recebida por

alguns, incluindo Ricardo Leão, que aplaudiu a mudança de tom.

O autarca frisou que o PS não pode ter uma postura de "dó nem piedade", mas sim de responsabilidade e equilíbrio. "O Estado social tem de ser humanista, mas também tem de garantir direitos e responsabilidades. Não sei se este tema dá votos, mas quero ter a consciência tranquila", concluiu.

Em Loures, o caminho para resolver os desafios da imigração e da habitação passa pela criação de soluções inovadoras e justas que sirvam tanto a população residente como os novos habitantes, enquanto se preserva a coesão social do concelho.

CARNAVAL

Loures 2025

22 fevereiro

05 março



25 anos histórias



Programa Completo em:
www.carnaval-loures.pt

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



PATROCÍNIOS:





BACO

Baco é um artista já bastante cimentado na indústria da música tendo trabalhado com nomes como X-Tense, Slow-J, Cláudia Pascoal, Mike El Nite, entre outros. Hoje editamos o seu single de estreia enquanto cantor.

Baco, que já colaborou com X-Tense, Mike El Nite, Slow J, xtinto, Cláudia Pascoal, entre outros artistas, desvenda o seu single: "Complicado". Trata-se do ponto de partida da nova aventura do artista, em que finalmente dá a cara e a voz pela sua arte.

"Complicado é uma música que provoca dança e calma ao mesmo tempo e que, apesar do nome, descomplica o que é complicado", conta o músico.

Cada nota denota o talento de Baco para provocar uma viagem musical pelo pop português, com uma sonoridade que tem a capacidade camaleónica de nos fazer viajar pelos anos 80 e, ao

mesmo tempo, refletir o melhor da emergência da nova geração da música pop em Portugal.

A participação de Josias, companheiro de longa data, é também um passaporte em tom de convite para novas sensações. O artista torna a música ainda mais rica e fluída na sua contemporaneidade. Um reforçar da diversidade vocal que Baco promete trazer para os seus próximos projetos.

Baco apresentará este e alguns dos próximos temas já no dia 07 de Fevereiro no Musicbox Lisboa.

Vídeoclipe

O vídeoclipe, conta com a produção executiva da tuff, a realização de Henrique Rocha e João Moura de Paiva, edição e cor de Henrique Rocha, maquilhagem de Vitória Raminhos, styling de Lucas Luz, consultoria de imagem de Pedro Rocha e apoio

de Francisco Santos e Tomás Sampaio. Foi gravado no emblemático espaço underground português NAV, no Campo Pequeno.

Baco, ou Rodrigo Dionísio, cresceu num ambiente musical e tem formação em piano, guitarra, bateria e baixo. Formado em Sound Design, trabalhou como técnico de som durante seis anos, enquanto aprimorava as suas capacidades como produtor. Em 2020, foi descoberto por X-Tense, com quem trabalhou em estúdio e acompanhou em digressão durante dois anos, experiência que cimentou o seu talento e versatilidade.

Em 2025, inicia o seu projeto a solo, focado em géneros que vão do pop, R&B e hip-hop às sonoridades eletrónicas. Apaixonado pela inovação e pela exploração, Baco apresenta-se como uma das promessas mais interessantes da nova música portuguesa.



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

NOVOS CARROS PARA A PSP



A Câmara Municipal de Loures vai investir na melhoria dos meios de transporte afetos à PSP, adquirindo seis viaturas e assegurando a manutenção de outras seis, num investimento total de 190 mil euros. Esta medida, aprovada em reunião pública do executivo liderado pelo socialista Ricardo Leão, enquadra-se num protocolo estabelecido com as seis juntas de freguesia do concelho sob jurisdição da PSP.

O objetivo principal é reforçar o policiamento de proximidade, colmatando as carências identificadas nos meios operacionais da polícia. De acordo com o presidente da Câmara, as seis freguesias disputam, em média, de apenas uma a três viaturas em funcionamento para atender as necessidades da população, uma situação que classificou como "lamentável" e que exigia uma intervenção imediata. O protocolo define que a Câmara participará 50% da aquisição

das seis viaturas, totalizando um investimento conjunto de 300 mil euros, dividido igualmente entre a autarquia e as juntas de freguesia. Além disso, a Câmara compromete-se a assegurar a manutenção de outras seis viaturas já existentes, o que implicará um custo adicional de 40 mil euros.

Ricardo Leão destacou que, apesar de o investimento em equipamentos para a PSP não ser uma competência direta da autarquia, esta medida reflete a preocupação da Câmara em garantir a segurança e bem-estar da população. "Perante uma carência identificada, preferimos sempre ser parte da solução", concluiu.

Esta iniciativa reforça o compromisso da autarquia em apoiar forças de segurança e melhorar as condições de trabalho no concelho, destacando-se como uma resposta proativa às necessidades operacionais da PSP e às expectativas da comunidade.

23 FEV '25

XXXVII MILHA URBANA CIDADE SACAVÉM



125º ANIVERSÁRIO
COOPERATIVA "A SACAVENENSE"

XXIV CIRCUITO DO CENTENÁRIO



9H15

PARTIDA
RUA ESTADO DA ÍNDIA



PERCURSO
7100 MTS

CAMINHADA

PERCURSO
5 KM



INSCREVA-SE



app.cm-loures.pt/sportempus/



LOURES LIDERA NA VENDA DE IMÓVEIS NOVOS EM 2024

Loures foi o concelho com mais vendas de imóveis novos em Portugal, refletindo a atratividade da sua localização e a crescente procura por habitação moderna e sustentável.

O concelho de Loures destacou-se em 2024 como a região com maior número de imóveis novos vendidos, superando tradicionais líderes como o Porto e Matosinhos. Este crescimento deve-se à proximidade a Lisboa, à boa acessibilidade e ao forte potencial de valorização dos projetos habitacionais na área.

A tipologia mais procurada foi o T2, seguida pelo T3, com os compradores a valorizarem imóveis com certificação energética elevada, áreas exteriores e capacidade para carregar veículos elétricos. Estas características tornam Loures um dos destinos prefe-

ridos tanto para famílias jovens como para investidores.

Imóveis Novos Impulsionam o Mercado

O aumento da procura por imóveis novos em Loures reflete também uma mudança no comportamento dos compradores em Portugal. Cerca de 90,5% das transações foram realizadas por portugueses, impulsionadas por medidas governamentais como a isenção de IMT para jovens e pela descida das taxas de juro no segundo semestre de 2024.

Além disso, 2024 foi um ano marcado pelo reforço da oferta habitacional no concelho, com novos empreendimentos adaptados às exigências de sustentabilidade e inovação. A construção de habitações em zonas com acesso a espaços verdes e boas infraestruturas foi essencial para atrair mais residentes.

Perspetivas para o Futuro

Com projetos em andamento e a aposta em habitação moderna e acessível, Loures continua a consolidar-se como um dos concelhos mais atrativos para quem procura qualidade de vida e proximidade à capital. A expectativa é que o setor mantenha esta dinâmica em 2025, com novas iniciativas que beneficiem tanto os residentes locais como os novos habitantes.

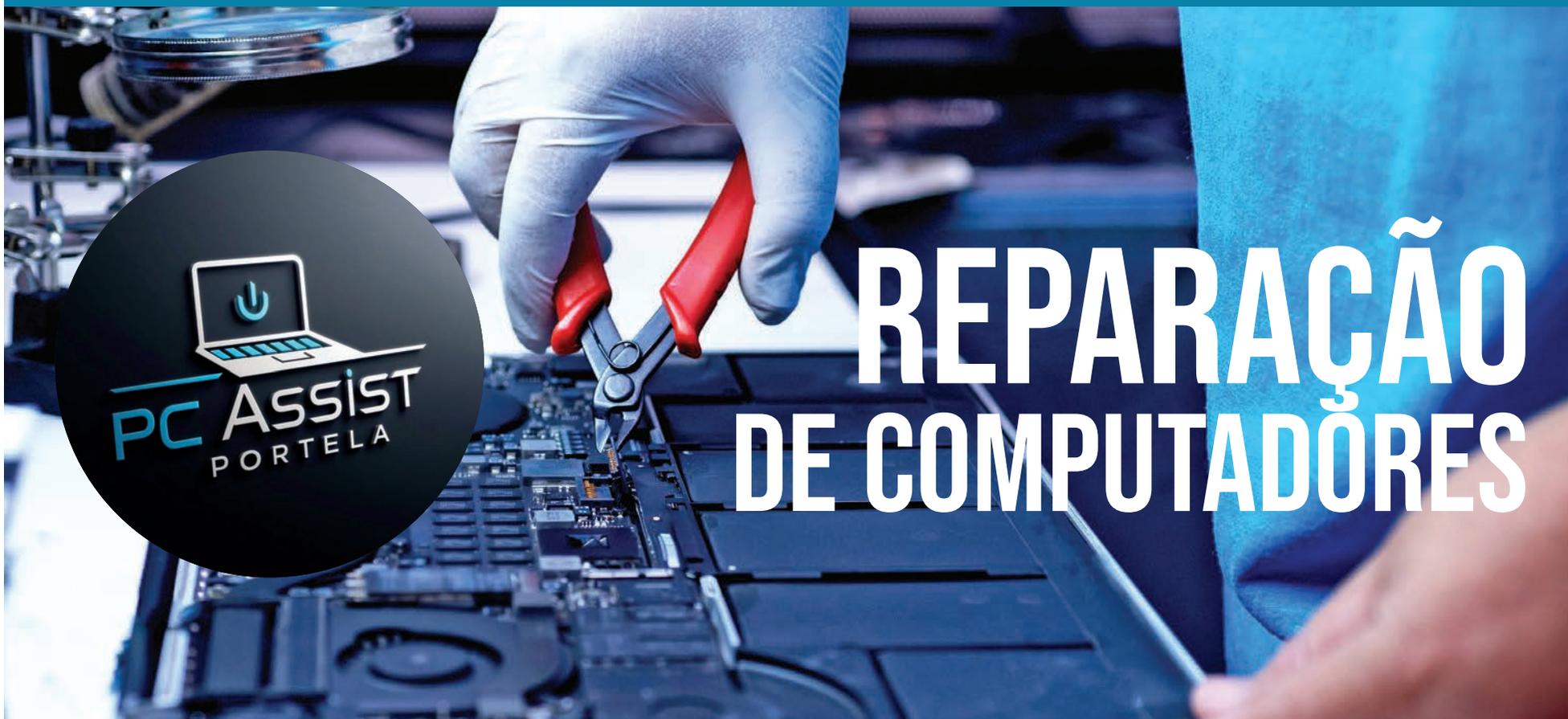
Loures não é apenas um exemplo de sucesso no mercado imobiliário, mas também um reflexo das necessidades e preferências dos compradores em Portugal, que procuram cada vez mais soluções inovadoras e alinhadas com os desafios atuais.

Houve ainda um aumento inevitável dos valores mau para quem compra, ótimo para quem vende.

Fonte: ERA Portugal



GRÁTIS ► RECOLHA AO DOMICÍLIO NA PORTELA
► ORÇAMENTOS



REPARAÇÃO DE COMPUTADORES

Best
Workplaces™

Great
Place
To
Work.

PORTUGAL
2024



PLSS DOMUS - Med.Imob.Unip. Lda. • AMI 21836 • Cada agência é jurídica e financeiramente independente.

JUNTE-SE A NÓS

E SINTA A BOA ENERGIA DE UMA EQUIPA ERA

**ESTAMOS A
RECRUTAR**

Envie o seu CV para loures@era.pt ou ligue 215 820 040

AJUDAS DE CUSTO
1500€



NOVA LOJA CONTINENTE BOM DIA EM BUCELAS GERA EMPREGOS E APOIA A COMUNIDADE LOCAL

Os moradores de Bucelas e arredores têm, a partir de hoje, uma nova opção para realizar as suas compras diárias com a inauguração do Continente Bom Dia Bucelas. Este espaço, com mais de 1.200 m², cria 23 novos postos de trabalho e oferece uma maior variedade de produtos frescos e serviços na região.

A loja, localizada no concelho de Loures, é a sétima do Continente no município, onde a marca já emprega mais de 600 pessoas. A cerimónia de inauguração contou com a presença do Presidente da Câmara Municipal de Loures, Ricardo Jorge Colaço Leão, do Presidente da Junta de Freguesia de Bucelas, Hélio António Gonçalves dos Santos, e de Luís Moutinho, CEO da MC.

Sustentabilidade e Serviços para a Comunidade

Com o objetivo de facilitar a vida dos

moradores, a loja dispõe de secções de produtos frescos como peixaria e padaria, bem como de 100 carrinhos de compras e oito caixas, incluindo quatro self-checkouts, permitindo um atendimento mais rápido. A sustentabilidade também foi considerada, com a instalação de painéis solares e contentores para reciclagem de pilhas, cápsulas, rolhas de cortiça e lâmpadas.

Além disso, o Continente reafirma o seu compromisso com a comunidade ao doar cabazes de bens essenciais a instituições locais, como a Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de São Julião do Tojal e a Instituição de Apoio Social da Freguesia de Bucelas. O Centro de Recolha Oficial de Loures também será apoiado, garantindo que os excedentes diários da loja sejam utilizados para ajudar quem mais precisa.

Impacto na Vida Local

A abertura do Continente Bom Dia Bucelas é um marco importante para a freguesia, proporcionando um espaço moderno e conveniente para os residentes fazerem as suas compras. Este investimento não só dinamiza a economia local, mas também reforça a ligação com as instituições da região, contribuindo para um impacto social positivo.

Os clientes poderão usufruir de uma promoção especial para celebrar a abertura, com 10% de desconto em Cartão Continente em toda a loja até dia 26 de janeiro. A loja está aberta diariamente, das 8h00 às 21h00, e conta com 80 lugares de estacionamento para maior comodidade.

Os moradores de Bucelas e Loures têm agora mais uma opção para facilitar o seu dia a dia, com produtos frescos e iniciativas que refletem o apoio à comunidade local.



CEMITÉRIO PAROQUIAL DO ARNEIRO

Sepulturas e Ossários Abandonados

Eu, Hélio António Magalhães Gonçalves dos Santos, Presidente da Junta de Freguesia de Bucelas, nos termos da competência que lhe é atribuída pela alínea b) do Art.º 19 da Lei nº 75/2013 de 12 de setembro, torna público, que em cumprimento do Artigo 27º do Regulamento do Cemitério Paroquial do Arneiro, serão consideradas abandonadas as campas/ossários cujo aluguer se encontra por regularizar por um período superior a três anos, deliberação realizada na 85ª reunião ordinária de 21/01/2025. Mais se informa os respetivos arrendatários ou herdeiros devem comparecer junto dos serviços de secretaria da Junta de Freguesia a fim de regularizar a situação num prazo de 60 dias a contar da data da afixação do presente edital.

Findo o prazo anteriormente referido e caso os interessados não procedam a qualquer diligência, as referidas campas serão consideradas abandonadas e a Junta de Freguesia de Bucelas procederá à exumação dos restos mortais presentes nas respetivas campas, dando o destino adequado às mesmas.

LOCAL	Nº	PROCESSO DE ÓBITO
Talhão 12	116	40/2000 – Vitor José Serra Lopes 47/1980 – Maria da Conceição 32/1972 – Joaquim Júlio
Talhão 14	138	44/1976 – Amália Vaz de Jesus 47/1971 – José Vaz Pinto 25/1967 – Artur Pereira 43/1926 – Francisco da Costa
Talhão 01	12	73/2003 – Clemente António Matias 02/1973 – Joaquina Rosa
Ossário A	18	08/1977 – Amélia dos Santos Nobre
Ossário A	36	01/1990 – Rosa dos Santos Jorge
Ossário A	61	22/2001 – Angelo Roberto
Ossário B	1	35/1997 – Tânia Margarida Correia Sanlez da Rocha 01/1976 – Pedro Miguel Correia Sanlez da Rocha
Ossário B	6	45/1975 – Maria da Encarnação Alves 39/1973 – Prudêncio Luis
Ossário C	3	05/1985 – Pedro Rodrigues
Ossário C	52	18/1997 – António Júlio Nunes Duarte
Ossário C	60	23/2001 – Manuel António Lúcio
Ossário C	71	48/1991 – Isaura Marques Viegas
Ossário C	74	07/2000 – António Maurício
Ossário C	76	11/1975 – José Artur Alves Polónia 27/1959 – Joaquina da Conceição
Ossário C	83	18/2002 – Carlos Eduardo de Sousa
Ossário C	105	23/1996 – Lucinda Maria Balau
Ossário C	110	70/1995 – Manuel Jordão da Silva
Ossário C	131	44/1997 – José da Silva Jorge
Ossário C	148	56/1999 – Américo Carvalho Ferreira
Ossário C	149	51/1999 – Sérgio Neves Pereira da Silva

Bucelas e Secretaria da Junta de Freguesia, 27 de janeiro de 2025
Presidente da Freguesia de Bucelas
Hélio António Magalhães Gonçalves dos Santos

Rotary Club de Loures

Noite de Fados Solidária

21/02/2025 – 19 Horas
Restaurante Quinta do Vale
Santo Antão do Tojal
GPS: 38.85928, -9.15412

Contribuição solidária - 35€
Inscreva-se já,
João Calado – 918724660
Luís Gomes – 934026649


André Ribeiro
Guitarra


Ginestal Martins
Viola

Fadistas


Bruno Mega


Cristina Viçoso


João Maia


Leonel Moura


Nelson Lemos




FREGUESIA MOSCAVIDE E PORTELA

PRIMEIRO AS PESSOAS



REQUALIFICAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS DA EPAL

Requalificação das infraestruturas da EPAL na freguesia de Moscavide e Portela. Com o objetivo de proceder à requalificação das infraestruturas da EPAL na área territorial da freguesia de Moscavide e Portela, reabilitando o espaço visual e dando uma nova vida a paredes e muros, será realizada uma ação de arte urbana pelo artista plástico Tiago Hacke, bem como da implementação de luminotecnica noturna nas referidas infraestruturas.

Os murais abordam a temática da preservação do ambiente e da biodiversidade, retratando a fauna e a flora do país.

O projeto decorrerá entre novembro de 2024 e janeiro de 2025 e contará com a participação dos alunos das escolas do 1.º ciclo da freguesia.

Agir. Concretizar. Fazer.
Este é o trabalho contínuo que queremos continuar a desenvolver.



LANCHE DE REIS NO CENTRO DE DIA DA JUNTA DE FREGUESIA

Um Momento de Alegria e Convívio.

O Dia de Reis é sempre uma ocasião especial no nosso Centro de Dia, trazendo consigo um espírito de alegria, união e tradição.



"PORQUE A VIDA NÃO ACABA QUANDO NOS REFORMAMOS..."

FESTIVAL DE REIS – ESPETÁCULO DE MÚSICA, DESPORTO E DANÇA

Realizou-se no dia 4 de janeiro de 2025, no âmbito do encerramento do Programa Natal com Vida 2024 da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela, no Pavilhão Multiusos do Oriente em Moscavide, o Festival de Reis, um espetáculo de música, desporto e dança.

A Junta de Freguesia, baseada na mesma lenda, encerrou o Programa do Natal Com Vida 2024 com um Espetáculo muito animado e participativo pela envolvimento de grande parte do Movimento Associativo da Freguesia, demonstrando que as parcerias e a união de várias partes, faz um conjunto muito animado para a alegria da população.

Mantemos assim a tradição de, pelos Reis, reunir família e amigos num Evento que promove a cultura.



A TRADIÇÃO DE CANTAR AS JANEIRAS | CORO DA JUNTA DE FREGUESIA

Cantar as janeiras é uma tradição popular em Portugal que ocorre durante o mês de janeiro, especialmente nos primeiros dias do ano e, normalmente, associada ao Dia de Reis.

Grupos de pessoas, muitas vezes organizados em coros ou grupos de amigos, percorrem as ruas das aldeias e cidades, cantando canções tradicionais que desejam um bom Ano Novo.

Além de promover a cultura local, esta iniciativa ajudou a fortalecer os laços entre a comunidade escolar e a Junta de Freguesia, criando um ambiente de alegria e partilha.





CENTRO DE SAÚDE NO CATUJAL INAUGURADO



A Câmara Municipal de Loures inaugurou o novo Centro de Saúde no Catujal, um marco importante na melhoria das infraestruturas de saúde do concelho. Contudo, a cerimónia foi marcada por críticas e alertas do presidente da Câmara, Ricardo Leão, ao Governo, devido à falta de recursos humanos, em especial médicos, para assegurar um serviço de qualidade aos utentes.

Ricardo Leão destacou o esforço da autarquia na construção de uma rede sólida de cuidados de saúde primários. O novo equipamento integra um investimento total de 5 milhões de euros, que inclui também a criação de centros

de saúde noutras localidades, como a Bobadela. "Queremos que os nossos munícipes tenham acesso a tratamentos médicos dignos em infraestruturas modernas e adequadas", afirmou.

Falta de Médicos e Pressão sobre o Governo

Apesar do investimento em infraestruturas, o autarca não poupou críticas à insuficiência de profissionais de saúde. "O novo centro de saúde abre com falta de médicos, o que reflete um problema grave no nosso sistema de saúde. No concelho de Loures, temos 60 mil utentes sem médico de família. São necessários 40 médicos, 20 em cada unidade local de saúde, para oferecer

uma resposta digna", denunciou.

Ricardo Leão alertou que a responsabilidade do Município em criar condições físicas para os serviços de saúde não pode ser eficaz sem o apoio do Governo em garantir os recursos humanos. "O município está a fazer a sua parte, agora exige-se que o Governo cumpra a sua missão", sublinhou.

O presidente apontou ainda para a situação crítica de outros centros de saúde do concelho, referindo o caso do centro de Sacavém, onde infiltrações obrigaram à interrupção de serviços. "É essencial que o Governo invista na requalificação destas infraestruturas e, acima de tudo, garanta a



CRESCEMOS
CONSIGO



ficcoesmedia.pt



Consulte as condições da campanha na App **Zona Óptica** ou no nosso website

zonaoptica.pt

DISPONÍVEL NO
Google Play

Disponível na
App Store



ATUALIDADE

Notícias de **Loures** 11

contratação de médicos e outros profissionais de saúde", reforçou.

Ameaça de Devolução de Competências

Ricardo Leão foi claro ao afirmar que esta questão não é exclusiva do atual Governo, mas um problema herdado de governos anteriores, que precisa de ser resolvido com urgência. "Se não houver uma resposta concreta, o Município de Loures irá propor, em reunião de câmara, a devolução das competências na área da saúde que assumimos", avisou. O autarca referiu que esta decisão se deve ao "ponto de rutura" atingido, tanto pela falta de profissionais como pela necessidade de investimentos em infraestruturas. Lembrou ainda que o reforço da saúde primária é essencial para aliviar a pressão sobre as urgências do Hospital Beatriz Ângelo, outro ponto crítico no sistema de saúde da região.



CARNAVAL

Loures 2025

22 fevereiro
05 março

ENTRADA LIVRE NO CORSO

25 anos histórias

2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019

2010 José Figueiras

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



PATROCÍNIOS:





António Monteiro Fernandes
CFO & Finance Advisor
Iproperties - Rede Doutor Finanças

A VIDA PROFISSIONAL É UM JOGO DE RUGBY... E VICE-VERSA!

Caro leitor,
No âmbito da área de Formação Corporativa da iProperties, decidi escrever-vos sobre algo em que acredito muito e que aprendi na minha adolescência!

Na minha adolescência fui praticante de Rugby durante de 3 anos. Era um aspirante a jogador muito modesto, diria até sofrível, não fosse, nessa idade, bastante veloz para fugir daquelas bestas com vários metros cúbicos de músculos!

Foi essa velocidade e capacidade esguia que me colocaram na posição certa: Ponta!... Mal explicado, era o último a receber a

“bola” e “só” tinha que correr com tudo o que Deus me dava, em direção ao meu objetivo: a linha de ensaio!

Estes tempos ensinaram-me muito mais do que muitos anos de “outras vidas”!

Esta modalidade, devia fazer parte da formação de qualquer pessoa... Homem ou Mulher! É uma verdadeira alegoria do que é, ou deveria ser, a estratégia de qualquer empresa, ou percurso profissional! Entre muitos termos da gíria “rugbista”, temos a “Mêlée”, a “Touch”, a placagem, o “Ruck”, etc! Além disso, a “bola” é muito pouco parecida com uma bola!...

Então e porque é que o Rugby pode ser comparado às nossas empresas ou às nossas vidas profissionais?

Vejamos!

As empresas, como qualquer equipa desportiva, são compostas por Pessoas!... Parece uma conclusão estúpida, mas muita gente ainda não chegou lá!

Estas pessoas são TODAS diferentes umas das outras, com valências diferentes e com papéis diferentes. Ainda assim, todas essenciais para que a empresa atinja o seu propósito. Numa equipa de Rugby, os mais pesados fazem parte do pack de avançados (os que estão mais presentes nas “molhadas”) e os mais leves (e mais rápidos) são os médios e defesas... Em qualquer empresa, tudo deve acontecer da mesma forma, de acordo com as competências de cada um, sendo que nada se faz sem o trabalho de cada “jogador”!

Cada um sabe exatamente o seu papel, a cada momento... mas não só! Sabe o papel do outro de modo a poder fazê-lo, a executá-lo, em caso de necessidade! Infelizmente é o contrário que acontece no nosso dia-a-dia, nas nossas empresas!

Nenhum jogador, por mais vedeta que seja, se safa num jogo de Rugby, sem a ajuda dos restantes 14!... Ninguém chega

à última linha sozinho... e se por acaso o faz, aparentemente sozinho, foi porque os outros ajudaram a “agarrar” os adversários!... Nas Empresas passa-se de modo igual!... Sem o trabalho de cada um, nunca se chega ao objetivo final. Muitas vezes, aquele trabalho mais “invisível” é a chave do sucesso rumo ao “ensaio”!

O Rugby é provavelmente o jogo que aparenta maior desorganização, mas é, provavelmente, o mais organizado! Parece algo ilógico, mas é a mais profunda das verdades, e só quem já jogou compreende isto!... Na realidade é exatamente o que se passa nas empresas: o dia-a-dia é muito parecido com um dia louco sem nexos, mas, na verdade, tudo tem um sentido! É preciso saber bem o que se passa lá dentro para saber para que lado a bola vai rolar!

A “Mêlée” não é mais do que a típica sala de negociações de dois parceiros! Cada pack tem as suas valências, uns mais pesados que outros, mas têm que se encaixar para que a bola possa rolar... ganha a equipa que melhor aplica a sua estratégia!

A placagem é o que impede, mesmo que por apenas uns segundos, o nosso adversário de nos suplantar... Esta capacidade de enfrentar com vigor aquele concorrente que vem desenfreado contra nós é um dos desafios

maiores... seja no Rugby, seja na nossa vida profissional... mas é incontornável fazê-lo e, por isso, temos de encher o peito, sustentar a respiração, enrijecer o ombro e agarrar as pernas do adversário... por mais que possa doer!

Numa equipa de rugby cada jogador sabe que não se safa sozinho e que, se o tentar fazer, sabe que mais cedo ou mais tarde, será placado e ficará ao abandono, entregue aos seus “inimigos”! Nunca vi uma equipa de Rugby sem um espírito de entre ajuda insuperável!... Não existe aquele sentimento de “Eu sou Ponta e por isso não vou à molhada”, “Eu sou avançado e por isso não vou apanhar a bola aí atrás!”... Infelizmente este tipo de expressões são “o pão nosso de cada dia” das nossas organizações!...

A Bola, num jogo de Rugby é um dos pontos fulcrais... nunca sabemos onde ela vai! Se bate no chão, esta “bola” pode ir em qualquer direção! Esta bola é o paradigma da nossa economia, do nosso mercado, da nossa vida... Aqui, como no Rugby, temos duas hipóteses: Ou ficamos a ver para que lado cai a bola (esperando que nos venha parar ao colo) correndo o risco de que esta vá em direção ao inimigo, ou nos atiramos à bola, sem a deixar cair no chão, para retomarmos o nosso caminho rumo ao ensaio!

Que cada um de nós faça um “Hand-off” aos nossos obstáculos para seguirmos rumo aos nossos objetivos!



iProperties
Oeiras

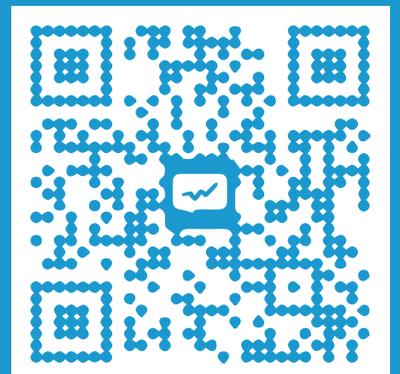
2025! Entre a poupar... para sonhar!

Conte comigo para transformar as suas Finanças em melhoria de Qualidade de Vida!

António Monteiro Fernandes
+351 911 780 613 | antonio.monteiro.fernandes@rede.doutorfinancas.pt

Registo BdP:
0007781

Saiba mais



Consulte as condições da campanha na App **Zona Óptica** ou no nosso website

zonaoptica.pt

DISPONÍVEL NO
Google Play

Disponível na
App Store



OPINIÃO

Notícias de **LOURES** 13



João Pedro Domingues
Professor

EDUCAÇÃO: QUE SOLUÇÃO?

A Câmara Municipal de Loures estabeleceu a Educação como umas das suas maiores prioridades para o presente mandato que está a terminar. As escolas existentes no concelho apresentavam-se, na sua grande maioria,

com falta de dignidade e de condições para quem ali ensinava e quem ali aprendia.

O esforço foi por demais evidente e é fácil verificá-lo: foi já concluída a remodelação da Escola da Covina em Santa Iria de Azóia; está em construção a nova Escola da Portela de Azóia e a Escola nº 5 de Camarate; vai iniciar-se em fevereiro a construção e ampliação das Escolas do Infantado, em Loures, e do Zambujal, nos Tojais.

Aproveitando os valores disponibilizados pelo PRR, e, ainda assim com um significativo esforço financeiro municipal, em fevereiro serão lançadas as primeiras pedras da construção da Escola Maria Veleda em Santo António dos Cavaleiros e da Escola Gaspar Correia na Portela.

São muitos milhões de euros que vão ser investidos na construção e dignificação destes equipamentos escolares. A autarquia está a cumprir o seu papel e o seu compromisso com a população.

Mas de que servirão estes novos equipamentos, quando a população escolar está a aumentar, muito pela entrada de alunos provenientes de outros países, e quando se continua a verificar a falta de uma parte muito importantes nesta problemática: os professores?

Em 2021 faltavam no sistema cerca de 3 mil docentes, daqui a 2 anos devem sair das nossas escolas cerca de 4700 professores, e, segundo as previsões já conhecidas, em 2031 devemos assistir à falta de mais de 8000 professores para colocar em vagas permanentes (já não falando nos professores sempre necessários para colmatar ausências, motivadas por vários fatores).

Segundo estudos recentes, se nada mudar nessa altura só não haverá falta de professores de educação física, o que é demasiado preocupante.

Apesar do atual governo afirmar, em campanha claro, que iria resolver este problema, nada aconteceu, tendo até piorado

nalgumas situações. Alunos sem aulas, a uma a mais disciplinas, continua a ser uma constante.

A falta de atratividade de uma profissão que causa um enorme desgaste, a instabilidade de uma colocação ou de um horário, a distância em relação às suas residências, aliado à ausência de um apoio significativo para deslocações ou residência, são fatores há muito diagnosticados pelos vários governos.

E também há muito que se conhece a desmotivação e o envelhecimento da classe docente.

O que tem sido feito pelos vários governos, não sendo uma responsabilidade exclusiva do atual? Pouco ou mesmo nada: algumas medidas paliativas, como o plano "mais aulas, mais sucesso". Mas como também referiu David Justino, estas são medidas com impacto meramente conjuntural, mantendo-se o problema estrutural.

O que fazer então? Quase que obrigatoriamente há que

aumentar o número de vagas nos cursos de formação de professores, especialmente onde existe mais carência de docentes. Sabendo, no entanto, que esta medida só poderá sentir-se no prazo mínimo de 3 anos.

É forçoso que se estimule a carreira docente, que se dignifique a imagem do professor, que se criem incentivos de carreira, que se acabe com a precariedade, que se promovam verdadeiros incentivos para os professores deslocados, nomeadamente no apoio à habitação.

Se este fosse um problema fácil de resolver, decerto que há muito estaria resolvido. Mas, se o mesmo não for encarado sem preconceitos, e se não se envolverem políticos, professores, sindicatos, bem como toda a sociedade, será um problema sem solução. Um país sem professores, sem educação, será um país sem futuro.

Tarda em haver um pacto de regime para a educação. A educação é um problema de todos que urge resolver.



NOVA PIZZA BOLONHESA



PORTELA

RUA DOS ESCRITORES (Quiosque)

TODOS OS DIAS
12h às 22h

☎ **967 936 610**

TAKE AWAY
ESPLANADA
ENTREGA

Zonas de Entrega:
Portela, Moscavide,
Urb. Jardins do Cristo Rei,
Parq. das Nações,
Sacavém e Olivais

* Entrega gratuita, com valor mínimo de 11.50€
De segunda a domingo das 18h às 22h



**ENTREGA
GRATUITA***



Molho de Tomate Caseiro,
Queijo Mozzarella, Carne de Vaca Picada
Azeitonas e Orégãos



Florbela Estêvão
Arqueóloga e museóloga

PAISAGENS E PATRIMÓNIOS

O CARNAVAL E A SUA ASSOCIAÇÃO ÀS FESTAS DO CICLO DE INVERNO

A festa comumente designada de “Carnaval” ou também “Entrudo” é um tipo de celebração que os vários povos da Europa já praticavam muito antes da chegada do cristianismo. Na verdade, é uma celebração que acontece há muitos séculos e que em tempos mais recuados, no hemisfério norte, fazia parte das manifestações associadas ao largo ciclo festivo de Inverno. Já nessa época, esse momento festivo se caracterizava por implicar uma inversão da ordem social, grande agitação, excessos e forte carga religiosa, acontecimento

que ajudava a definir os ritmos do ciclo anual. Isto significava que esta festa fazia parte de um grupo de ritos sagrados associados às práticas religiosas pagãs ou pré-cristãs. Estes rituais e práticas místicas procuravam equilibrar o quotidiano em conciliação com os ciclos da natureza, onde a devoção a certos deuses era uma prática essencial de forma assegurar a sua proteção. Nos finais do século XIX e inícios do século XX vários autores começaram a interessar-se por este tipo de celebrações, entre eles destaca James Frazer, Emile

Durkheim, Georges Dumézil, e o grande historiador das religiões Mircea Eliade, investigadores que relacionaram estes eventos com práticas arcaicas, cultos agrários e rituais expurgatórios, articulados com certas divindades da fertilidade. Uma das fontes privilegiadas para o estudo destas manifestações são os textos greco-romanos, redigidos por pensadores e poetas da antiguidade, como Ovídio, Estrabão, Eurípides, Macróbio entre outros, que nas suas obras descrevem as práticas rituais relacionadas com certas divindades, pra-

ticas essas que marcavam o calendário anual, como já referi. Também as fontes iconográficas, as esculturas e gravuras fornecem igualmente informação sobre a vivências dessas comunidades, bem como a arqueologia. Em Portugal, um dos primeiros autores a interessar-se por este tema foi José Leite de Vasconcelos (linguista, filólogo, arqueólogo e etnógrafo português) que entre várias obras publicou, ainda no final do século XIX, em 1895 (início da publicação do 1º volume), a sua principal obra “As Religiões da Lusitânia”.

Já no século XX outros investigadores se interessaram pelas manifestações das festas da cultura popular tradicional. Destaco os trabalhos de Ernesto Veiga de Oliveira e de Benjamim Pereira, mas também os estudos antropológicos de António Penelo Tiza e de Paula Godinho sobre as festividades portuguesas ligadas às celebrações do ciclo de inverno, especialmente na região norte do nosso país. Ainda sobre esta tema importa também mencionar, para os interessados, a obra do historiador Julio Caro Baroja fundamental para o estudo do Carnaval tanto em Espanha como na Europa.

Na verdade, muitos estudiosos discutiram sobre a etimologia da palavra Carnaval. Tanto os linguistas e como os historiadores do século XIX afirmavam que a palavra Carnaval derivava do

termo latino *currus navalis*, que implicava uma referência a uma procissão realizada com grande pompa na Roma antiga, onde uma espécie de barco sobre uma carroça e pessoas disfarçadas acompanhavam as festividades romanas que ocorriam a 5 de março, em homenagem à deusa Isis. Posteriormente, esta hipótese foi sendo substituída pela noção de que o Carnaval está ligado à ideia cristã do jejum e da quaresma, sendo que *Carnevale* em italiano significava “adeus à carne”. Ou seja, o Carnaval seria um momento de excessos, de inversão da ordem social, de divertimento e riso que antecedia o momento da quaresma e, portanto, da privação e da contenção.

Ainda sobre a origem ou significado da palavra Carnaval em muitos locais a mesma pode ser substituída pela palavra *Entrudo*, ou *Entroido*, termo que provém do latim *Introitus* que significa “entrada”. Mais uma vez, a festa do Entrudo fazia parte do conjunto das festas pagãs que celebravam precisamente a chegada da primavera. Mas, o Carnaval e ou o Entrudo à medida que o cristianismo se expande e se torna a religião oficial do império romano, começa a ser um momento festivo determinado pelo dia da Páscoa, relacionando-se assim com uma narrativa cristã, com a história de Cristo.

(continua da próxima crónica)



Festa do Navigium Isidis, comemorada na Roma Antiga em homenagem a deusa Ísis, obra de Frederick Arthur Bridgman, 1902 in <https://pt.wikipedia.org/wiki/Carnaval> (domínio público)

CARTÓRIO NOTARIAL DE LOURES A CARGO DA NOTÁRIA ROSA MATOS ALVES JUSTIFICAÇÃO NOTARIAL

Certifico, para efeitos de publicação, que foi lavrada neste Cartório, no dia vinte e sete de Janeiro de dois mil e vinte e cinco, exarada a folhas cinquenta e oito, do Livro de Notas para Escrituras Diversas número Quatrocentos e Vinte e Três - A, uma Escritura de Justificação, na qual, Jorge Manuel Guerra Tadeu, contribuinte fiscal número 175 251 240, natural de Moçambique, de nacionalidade portuguesa, casado com Christine Frederiek Krale Tadeu, sob o regime português da comunhão de adquiridos, residente na Rua Major Rosa Bastos, nº 17, Loures, declara que, com exclusão de outrem é dono e legítimo possuidor, do seguinte imóvel:

Fracção autónoma designada pelas letras “A Y”, correspondente ao piso menos um, garagem dois, do prédio urbano em regime de propriedade horizontal, denominado “Urbanização da Quinta da Caldeira, lotes 9/10”, sito na Rua Maria Amália Vaz de Carvalho, nº 4, Santo António dos Cavaleiros, União das Freguesias de Santo António dos Cavaleiros e Frielas, concelho de Loures, descrito na Primeira Conservatória do Registo Predial de Loures, sob o número CINQUENTA E SEIS, da freguesia de Santo António dos Cavaleiros.

Que o referido imóvel lhe pertence por estar ele justificante na posse dele, há mais trinta e quatro anos, sendo uma posse pacífica, contínua, pública e de boa fé, pelo que adquiriu o identificado imóvel por usucapião o que invoca para justificar do direito sobre tal imóvel para fins de registo na citada Conservatória.

Loures, 28 de Janeiro de 2025.

A Notária,



Bruno Silveira
Consultor de Marketing digital

COMO ESCOLHER A REDE SOCIAL CERTA PARA O SEU NEGÓCIO?

As redes sociais são uma ferramenta indispensável para qualquer empresa promover a sua marca, os seus produtos e serviços. No entanto, com tantas opções disponíveis, saber onde investir eficazmente pode parecer um desafio aparentemente insuperável.

Em primeiro lugar, não queira estar em todas as plataformas em simultâneo. Concentre-se naquelas que realmente fazem diferença para o seu público e para os seus objetivos.

Comece por conhecer o seu público-alvo com o maior detalhe possível. Quem são? Onde passam mais tempo online? Que interesses têm? Depois defina objetivos claros para a sua presença online. Pretende aumentar a visibilidade da sua marca? Atrair novos clientes? Mostrar produtos?

Por exemplo, o Facebook é ideal para públicos diversificados, incluindo famílias e adultos. O Instagram destaca-se entre os jovens e é perfeito para negócios mais visuais, como lojas ou cafés. Por outro lado, o TikTok é uma excelente opção para capturar a atenção de públicos jovens e dinâmicos. Se o seu negócio for profissional ou B2B, o LinkedIn pode ser a escolha certa, já que é eficaz na criação de contactos profissionais.

É também importante ser realista na alocação dos recursos. Gerir redes sociais exige tempo e dedicação. Em vez de dispersar esforços, concentre-se em uma ou duas plataformas que possa gerir de forma consistente e eficaz, garantindo sempre qualidade nos conteúdos e na gestão da sua comunidade.

Tenha também em conta a sua concorrência direta. Analise as redes onde estão presentes e que estratégias utilizam. Isto pode oferecer informações valiosas para a sua própria abordagem e diferenciação. Lembre-se de que o marketing digital é dinâmico. Teste diferentes estratégias, avalie os resultados e adapte-se.

Ter uma presença online eficaz exige tempo, criatividade e estratégia. Mais do que uma plataforma de vendas, as redes sociais são um meio para as marcas se ligarem e comunicarem com o seu público. Quer saber mais sobre este assunto? Entre em contacto através do email bruno.silveira@sicacreative.com



Alexandra Bordalo Gonçalves
Advogada

DAS NOTÍCIAS E DO DIREITO

COMO A REALIDADE SUPERA A IMAGINAÇÃO

Assistir a um filme, seguir uma série vorazmente, ler um livro sofregamente, constituem evidências de especial criatividade e imaginação.

Assim era regra.

Chegados a Janeiro de 2025, fica difícil ser criativo e imaginativo, porque a realidade brinda-nos com absurdos tamanhos.

Vejamos:

Trump é novamente

Presidente dos Estados Unidos.

Os crimes do Capitólio, falsidades, corrupção, assédio, tudo varrido para debaixo do tapete. Tudo perdoado, indultado e devolvido à liberdade.

O Musk, cada dia mais alucinado, é consultor da Presidência, brinda-nos com a saudação nazi e tudo é normalizado.

Invadem-se lugares, procuram-se hispânicos, como

em tempos judeus, separam-se famílias e deportam-se pessoas, como quem sacode tapetes.

Pretende-se mudar o nome dos mares, dos golfos e canais. Comprar países, borrifar-se para o planeta.

Por cá, o CEO da saúde fazia acumulações proibidas de trabalho, para, assim, facturar à bruta. Passa para um cargo público, de especial exposição e não lhe ocorreu que tudo viria a lume.

Um deputado faz vida de bagagem roubada nos tapetes do aeroporto. À cara podre, à frente de toda a gente e, certamente, achou que ninguém repararia.

As arvoradas feministas do Bloco despediram trabalhadoras puérperas e em período de amamentação, quando o despedimento é proibido. O mea culpa tardou e muito!

Portanto, não há nada para escrever ou criar, visto que a vida real consegue conter maior incredulidade que qualquer Twin Peaks deste século.

Por vezes interrogo-me se não será a água ou o ar que contem qualquer substância que produz estas tira-

das e obriga a estes comportamentos.

Pois, nada disto é normal. Mas prossegue.

Pessoas com profissões ou cargos sérios remetem-se ao silêncio. Não respondem a emails, telefonemas ou mensagens. Não dão seguimento a assuntos sérios. Quando chamados à pedra, lamentam-se porque são perseguidos ou vilipendiados!

A falta de vergonha, pudor e responsabilidade, vulgarizou-se.

O novo normal não seria aceitável ou sequer ponderável noutros tempos.

Faz-se de conta, de sono, mente-se. Depois uns benzem-se e outros clamam por incompreensão.

Arranjam-se soldadinhos para fazer o papel de lombrias nas redes sociais.

Não concebo um Mundo cheio de trastes, em que se glorifica a ignominia e a ignorância, se elevam vulgaridades e permitem alarvidades.

Deve ser do frio e do mau tempo que hoje vejo tudo lúgubre, sombrio.

Definitivamente, ver notícias, em Janeiro de 2025, deixa-me abesbilica.

Aguardemos por Fevereiro.

RESTAURANTE

ESTÁDIO DA PORTELA

VENDEMOS COMIDA PARA FORA

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



João Calha
Consultor Informático

CONSULTÓRIO INFORMÁTICO

**PROTEJA-SE,
CRIE SENHAS FORTES**

São tantas as aplicações e sites em que temos de criar uma conta que por vezes não nos lembramos do fator mais importante, a segurança.

Criar uma senha forte é essencial para proteger as suas informações pessoais.

Aqui ficam algumas dicas para criar e gerir senhas seguras:

Tamanho da senha

Utilize pelo menos 12 caracteres (quanto mais longo, melhor).

Crie uma senha com 12 a 18 caracteres.

Não crie senhas simples

Não utilize datas de nascimento, nomes ou palavras simples como "senha123".

Mistura de caracteres

Combine letras maiúsculas, minúsculas, números e símbolos.

Exemplo: "hLh#Lp9!DsG"

Atualize regularmente

Troque as suas senhas periodicamente, principalmente em contas sensíveis como bancos ou finanças.

Crie senhas únicas para cada situação

Crie senhas únicas para cada registo para que no caso de alguma ser comprometida, não vai afetar as outras.

Gestor de senhas

Ferramentas como o 1Password ou o LastPass são excelentes soluções para gerar senhas e fazer a gestão de cada senha para cada login.

Autenticação de 2 fatores (2FA)

Hoje em dia é fundamental ativar a função de Autenticação de 2 fatores porque vai criar uma segunda camada de segurança para logins sensíveis como bancos, redes sociais e emails.

Siga à risca todas estas dicas e garanta a segurança dos seus dados pessoais que a cada dia que passa estão mais em risco.

Evite problemas graves, crie senhas fortes e seguras!

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



João Alexandre
Músico e Autor

NINHO DE CUCOS

**MOGWAI
THE BAD FIRE**

O décimo primeiro álbum de estúdio da banda escocesa Mogwai intitulado "The Bad Fire", gíria que os escoceses utilizam para a palavra inferno, foi lançado no dia 24 de janeiro.

O anúncio do novo trabalho, ocorrido em outubro passado, revelou-nos os temas "God Gets You Back" e "Lion Rumpus", partilhados no mesmo dia.

As canções de "The Bad Fire" gravadas no estúdio Chem 19 Studios em South Lanarkshire, terra natal da banda com a produção de John Congleton (produtor de Lana D'el Rey, St Vincent e Franz Ferdinand) refletem em boa parte as vivências dos Mogwai nos últimos tempos e também talvez

daí o título do álbum.

A obra descreve traumas pessoais como o vivido pelo teclista Barry Burns, um momento extremamente difícil quando a sua filha esteve gravemente doente e recebeu um transplante de medula óssea com um duro tratamento de quimioterapia para combater um cancro.

Felizmente a criança de 7 anos está bem e isso foi comemorado na mistura de synth-pop, rock e dream pop de "God Gets You Back", faixa de abertura do novo disco.

Os Mogwai que vinham do álbum "As Love Continues" de 2021, no qual o quarteto atingiu o top britânico, mostram em "The Bad Fire" a complexidade musical e

o amadurecimento artístico pelo qual cada músico passou e como tal se projeta na identidade musical da banda.

O instrumental "Pale Vegan Hip Pain" é absolutamente emocionante.

Já "18 Volcanoes" coloca no ar o shoegaze dos My Bloody Valentine no ar, sem vergonha e com muito orgulho numa banda que será referencial para os Mogwai.

"Fact Boy" nos seus 7 minutos, soa como os créditos finais de um filme de ficção científica.

Claro que continuamos perante as descargas noise instrumental típicas dos Mogwai e do seu do post-rock, as músicas longas, intensas e com vocação de transe catártica nos espetá-

culos ao vivo tão apreciados, mundo fora de uma banda que completa 30 anos e que continua a transportar a bandeira do seu país para onde quer vá.

As paisagens sonoras melancólicas e ultra sensíveis a que os Mogwai nos habituaram continuam lá, maturadas pelo tempo e aprendizagem de vida, numa música que é por vezes difícil de explicar e talvez mais fácil de experienciar.

"The Bad Fire" merece bem essa oportunidade.

Os Mogwai têm uma tournée pela Europa e America que começa precisamente este mês e dura até maio. Infelizmente sem datas marcadas para um regresso a Portugal.





Rui Pinheiro
Sociólogo

FORA DO CARREIRO

ROTUNDA DO MILHÃO

A Câmara Municipal de Loures, executou a famigerada rotunda entre o denominado núcleo antigo de Sacavém e a Urbanização da Quinta do Património. Uma vez a obra acabada, ainda sem inauguração com fausto, como merece uma rotunda de um milhão de euros, já é possível perceber a vantagem pouco menos que zero de se ter uma rotunda onde não havia rotunda e, como parece provar-se, não fazia falta... E agora há rotunda e semaforizada (!!!)

Sem grande esforço, é possível imaginar que, pelo menos 3 pessoas, de manhã, ao se dirigirem para o trabalho, em Lisboa, evitam circular os 50 metros que anteriormente as obrigava a voltar a rotunda da Dyrup. Devem estar rendidos à nova e deliciosa facilidade... Os outros só vêem esfumar-se o milhão.

Evidentemente, se se percebe que o Município estava a "fazer Cidade", até se poderia arrumar a rotunda milionária na gaveta do propósito da atracção turística ou na gaveta da inten-

ção de melhorar a imagem e a qualidade de vida da Cidade.

Contudo, no actual contexto de Sacavém, o desparrame parece ser injustificado e despropositado, porque, um milhão de euros, serviria para fazer ou ajudar a fazer, por exemplo:

Reparar a cobertura do Museu da Cerâmica para deixar de meter água a rodos;
Melhorar todas e cada uma das entradas da Cidade;
Promover soluções de estacionamento que evitem o permanente caos em todas as artérias

e bairros;

Melhorar e valorizar a zona ribeirinha do Trancão, devolver o Rio à terra;

Apoiar as associações e clubes locais na reparação, recuperação e modernização das suas instalações;

Criar zonas verdes, que na ausência de um grande de Parque Verde, melhorem a vida nos bairros;

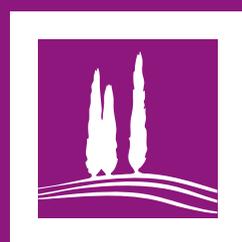
Dinamizar verdadeiramente a actividade desportiva pela saúde para todos;

Desenvolver um estudo de trân-

sito que confira maior harmonia e dignidade à Cidade e não esteja sujeito a meros interesses parciais, temporários e privados; Ou seja, os sacavenenses mereciam muitas outras prioridades e muito diferentes investimentos. Por este caminho, nunca será uma cidade a sério, nem agradável. Oíça-se o que pensam os da terra e os de fora. Não me conformo, um milhão de euros é um custo excessivo para tão poucas vantagens. Esperemos o despautério que se segue, ou não, que vamos ter eleições !

1202DIAS e 28848HORAS sem

- ▶ A LIGAÇÃO DO METROPOLITANO A LOURES E SACAVÉM
- ▶ A LIGAÇÃO DIRECTA DE SACAVÉM À SEGUNDA CIRCULAR
- ▶ A LIGAÇÃO VIÁRIA VARIANTE A BUCELAS
- ▶ A REQUALIFICAÇÃO DA FRENTE RIBEIRINHA DO TEJO
- ▶ CONSTRUÇÃO DE UM EQUIPAMENTO CULTURAL DE REFERÊNCIA NACIONAL METROPOLITANO
- ▶ O SISTEMA INTELIGENTE DE CONTENTORES SUBTERRÂNEOS



AGÊNCIA FUNERÁRIA LOURES

**FUNERAIS • TRASLADAÇÕES
CREMAÇÕES • ARTIGOS RELIGIOSOS**



219 830 665 • 919 317 250

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





João Patrocínio
foodblogger @gastrono.minhas

GASTRONO.MINHAS
DENTE D'ALHO

O Restaurante Dente d'Alho foi durante algum tempo uma referência na localidade do Pinheiro de Loures e que veio entretanto a encerrar as suas portas durante alguns anos. Há cerca de um ano um amigo em comum terá juntado o português Fernando Fernandes e o brasileiro Fernando Almeida que ambicionavam individualmente e por razões diferentes

abrir um restaurante. O primeiro é detentor de uma vasta experiência na restauração, tendo trabalhado nos finais dos anos 90 neste mesmo estabelecimento, mas que depois foi desenvolvendo as suas competências em conhecidas casas do concelho como Chef, e ambicionava ter o seu próprio restaurante. O segundo, chegou do Brasil há cerca de

3 anos, é enfermeiro e pretendia experimentar outra área de atividade, quando se decidiram avançar nesta experiência. Assim, o Fernandes a chefiar a Cozinha e o Almeida a orientar a sala, estes dois Fernandos lançaram-se então nesta aventura e reabriram o espaço do Dente d'Alho em setembro de 2023. É uma sala ampla e espaçosa bem iluminada e que se ajusta ao conceito de cozinha tradicional portuguesa e que todos os dias apresenta cerca de 3 pratos de peixe e outros tantos de carne na ementa do menu, que está disponível aos almoços dos dias de semana por 11 euros. Para além desta variedade de pratos no menu, apresenta ainda outras opções fixas à carta e pelas quais poderá optar em alternativa, mas também aos jantares e ao fim de semana. Desta lista constam várias especialidades como o Polvo e o Bacalhau à lagareiro, o Arroz de Tamboril ou Açorda de gambas mas com alguma saída temos o Bacalhau à casa e o Bife à Dente d'Alho. No dia em que visitei o Dente d'Alho, entre o Bife de Atum com cebolada ou os Carapaus com molho à espanhola, ou entrecosto no forno, optei por um Arroz de Pato, muito saboroso e bem servido e não me arrependi. Depois fechei com um delicioso Bolo de Bolacha caseiro, equilibradíssimo no doce

e no sabor a café, como já não comia há muito tempo. De acordo com o Chef Fernando Fernandes as sobremesas são todas caseiras e preparadas com o mesmo cuidado dos outros pratos. Confidenciou-nos que prepara uma cabidela, uma feijoada ou mesmo um cozido à Portuguesa com o mesmo prazer que coloca em qualquer outro prato tal é a sua paixão pela cozinha. Trata-se assim de um espaço simpático e familiar que vale a pena experimentar e que tem um serviço rápido e eficiente. De salientar que a relação qualidade/preço do menu é também muito agradável.





Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

AGRADECER E SORRIR

Fevereiro será sempre um mês especial. A cada ano que passa este é, cada vez mais, o mês em que me lembro de como o tempo passa rápido, de como os dias e os meses não voltam atrás e de como a vida me ensina tantas e tantas coisas sem que me aperceba, no momento, das lições.

Se é verdade que a passagem dos anos me poderá levar a abrandar também o é que o correr do tempo me faz ter noção do muito que vai ficando para trás sem que possa recupera-lo.

Estes dias de Fevereiro do ano passado a Fevereiro deste ano trouxeram-me imensas coisas, inúmeras mudanças, muitos desafios e tantos e tantos "abrir de olhos".

Ri, chorei, sorri, franzi a testa, protestei, agradei, questionei...enfim... vivi!

Nesse processo de crescimento, evolui. Nesse processo de viver, cresci. Mas também tive a tentação de pedir ao tempo que não corresse tão depressa e depois lhe dissesse que tinha que ser mais rápido.

Aprendi a conviver melhor

com as decepções sem nunca cair no erro de deixar de sonhar. Lidei melhor com os desafios que me iam aparecendo pela frente e descobri que também consigo "escalar uma montanha" sem que tenha que o fazer sozinho.

Redescobri tanta e tanta gente boa que dá o mundo sem nunca pedir nada em troca. Reencontrei companheiros desta viagem que, na verdade, nunca tinham ficado perdidos. Tornei a perceber que mais importante do que a viagem são aqueles que a escolhem fazer ao nosso lado.

Tudo isto não tem preço. Tudo isto não é possível de medir. Tudo isto não é questionável. Enquanto tudo isto me acontecia a terra não parava de girar e a sociedade não deixava de evoluir (ou regredir consoante a interpretação de cada um).

As guerras continuaram, a economia prosseguiu com as suas dinâmicas e a política local e nacional trouxe várias surpresas e algumas certezas do costume.

De Fevereiro a Fevereiro, ganhei mais uns brancos na

barba e sobrevivi a algumas angústias mas, acima de tudo, percebi, ainda melhor, que todos os dias temos que construir o nosso futuro deixando que as ondas que podem construir também tragam vida e revigorar. Percebi que não podemos voltar atrás mas que temos sempre a oportunidade de nos tornarmos melhores... desde que queiramos... desde que tenhamos uma vontade férrea acompanhada de princípios e de valores sólidos... desses que nos confortam mas que também incomodam muito quem não os tem. Sei, hoje mais do que ontem, que podemos mesmo ser donos do nosso destino. Sei, hoje mais do que ontem, que se recebemos também devemos dar de volta. Sei, hoje mais do que ontem, que podemos não apenas mudar a nossa vida mas também a de qualquer outro que passe no nosso caminho.

Por isso agradeço cada vivência, cada respirar, cada bater do coração. E por isso... sorrio mais hoje que ontem.



José Luís Nunes Martins
Investigador

OFEREÇO-TE A MINHA TRISTEZA

Há quem, por estar triste, julgue que não presta, menos ainda para se dar a alguém. Porque isso poderia implicar, segundo pensa, o sofrimento do outro. Ora, se alguém me revela a sua vulnerabilidade, como posso eu não ver nisso o amor com que se confia a mim? O que pode oferecer alguém que nada tem senão a sua tristeza?

- Essa mesma tristeza!

O que importa nunca é o que se dá, mas aquilo que o faz dar. O motivo pelo qual se dá. Se dou a alguém tudo quanto tenho, será porque o amo. E nada há de mais valioso do que o amor.

As almas mais generosas são as que carregam em si feridas vivas e cicatrizes daquelas que, entretanto, o tempo já remediou.

Alguns dos sofrimentos mais profundos parece que destroem as armaduras com que os corações se defendem. E assim expostos, tornam-se ainda mais sensíveis ao bem e aos males. Tanto às dores quanto à bondade.

Um coração sofrido sabe,

melhor do que qualquer um, como não fazer sofrer outro. Uma grande dor afunda-se ao ponto de não se deixar ver de fora. Por vezes, quando alguém a presente, aquele que a carrega revela-a. Mas há poucas pessoas capazes de querer ir ao encontro dos que sofrem, menos ainda de acolher suas dores.

E às dores que existem somam-se as solidões em que tantos as têm de suportar.

O que te doeu mais em todo este tempo?

- Estar sozinho enquanto me doía.

Oferece-me a tua tristeza, sentir-me-ei honrado se me deixares espreitar para dentro do que és... o sofrimento que te escava por dentro talvez tenha feito do teu coração uma majestosa catedral. Um mosteiro onde se luta para chegar ao céu. Um castelo onde se ama, apesar de tudo. Se me julgares digno de um dos mais belos gestos de amor de que alguém é capaz... Oferece-me a tua tristeza, que eu hei de oferecer-te a minha, se isso for a única coisa que te puder dar.



Nuno Paulino
Dramaturgo Urbano

UMA IDEIA SAI À RUA

A LER A BÍBLIA E A CONSTITUIÇÃO

YOUR
EYENESS
CUSTOMIZADOS

**Encontre o seu
par perfeito**

E receba 20% de cashback

Agora tem o poder de criar óculos exclusivos para si,
com **mais de 1000 possibilidades** que combinam
design com o seu gosto único.



Consulte as condições da campanha na
App **Zona Óptica** ou no nosso website

zonaoptica.pt



ZONA ÓPTICA
Cuidamos dos seus olhos