

LOURES



www.lolbusiness.pt

ANO 3 | Nr.30 MENSAL | 1 DE OUTUBRO | Director: Pedro Santos Pereira | Preço: 0.01€

Mais transportes

A Câmara Municipal de Loures, através do seu Presidente, anunciou em conferência de imprensa que a luta por transportes que melhor sirvam o Concelho continuará. Metro, Passes Sociais e possibilidade da gestão dos transportes passar para o município de Lisboa são as questões prementes.

Pág. 3

Moscavide na Rua

Uma vez mais o Sunset Moscavide voltou a ser um sucesso. Milhares de pessoas voltaram a invadir a rua, num evento que já se implementou no Concelho.

Pág. 4

Muçulmanos em festa

No dia 18 de setembro o Parque Adão Barata acolheu a celebração do fim da peregrinação a Meca, juntando no mesmo espaço a comunidade islâmica de Loures e dos concelhos vizinhos.

Pág. 5



SANTO ANTÃO DO TOJAL

REGRESSO AO SÉCULO XVIII

Milhares de pessoas foram até Santo Antão do Tojal para uma «viagem» até à época de D. João V. A Feira Setecentista de Santo Antão fez 20 anos no passado dia 24 de setembro e atraiu visitantes de todo o país. O cortejo saiu, pela primeira vez, de São Julião do Tojal.

Págs. 12 e 13



ZONA ÓPTICA
Cuidamos dos SEUS olhos

PORTELA • MOSCAVIDE • SACAVÉM • PARQUE DAS NAÇÕES • PRIOR VELHO

Luta pelos transportes

A Câmara Municipal de Loures, através do seu Presidente, anunciou em conferência de imprensa que a luta por transportes que melhor sirvam o Concelho, continuará. Metro, Passes Sociais e possibilidade da gestão dos transportes passar para o município de Lisboa são as questões prementes.

O presidente da Câmara Municipal de Loures anunciou em conferência de imprensa, no dia 28 de setembro, que a luta por transportes que melhor sirvam o Concelho irá continuar e ser intensificada. Esta reivindicação tem três pilares distintos que urge alterar.

MAIS METRO PARA O CONCELHO

Neste momento a linha de Metropolitana de Lisboa apenas tem uma estação no Concelho, Moscavide. Tendo em conta um

projeto, há algum tempo abandonado, que previa a extensão deste meio de transporte para o interior do Município, a Câmara Municipal de Loures vem novamente levantar a sua voz para que o mesmo prossiga, pois é de extrema necessidade uma outra forma de mobilidade que não seja a rodoviária. Para isso é importante que a linha de Metro chegue à Portela, a Santo António dos Cavaleiros e a Loures, ficando assim ligadas as duas zonas (norte e sul) da edilidade com Lisboa. Apesar de, ultimamente, se ouvir falar da possibilidade do comboio chegar a Loures, o exe-



cutivo municipal prefere a linha ferroviária subterrânea, apesar de não abdicar da de superfície.

REVISÃO DAS COROAS

Aqui também há questões a levantar e que devem ser resolvidas. Não faz sentido, segundo o Edil de Loures, que existam duas coroas diferentes na mesma localidade, como acontece na Apelação e em Santo António dos Cavaleiros. A uniformização deveria ser o caminho a seguir, através da coroa mais económica. Também as localida-

des do Concelho onde chega a CARRIS deveria funcionar através da Coroa L em vez da Coroa 1, casos da Portela e do Prior Velho.

A GESTÃO DOS TRANSPORTES PÚBLICOS COLETIVOS

A última reivindicação prende-se com a possibilidade da gestão da CARRIS e do Metro passar para a Câmara Municipal de Loures. Perante algumas notícias, que preveem a mudança de gestão do Governo para a autarquia lisboeta, Bernardino Soares enten-

de que é uma má opção. Se por um lado percebe que Lisboa deve ter uma posição privilegiada, por outro entende que deve de haver uma gestão supramunicipal, onde possam ser salvaguardados todos os interesses das autarquias limítrofes, que diariamente entram em Lisboa e que precisam de uma melhor rede de transportes. Ainda não está definida a forma como o Município irá fazer sentir as suas posições, mas ficou claro que irão ser tomadas diligências.

Pedro Santos Pereira

IKEA entrega donativo aos Bombeiros de Loures

A loja IKEA de Loures fez um donativo à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Loures. O valor de 2 500 euros foi entregue por Mariana Coelho e João Barbosa responsáveis de Marketing, pela responsável de Higiene e Segurança no Trabalho Sara Francisco e Nuno Correia Chefe de Segurança da IKEA de Loures. Ofereceram ainda, uma peça sueca, uma escultura, simbolizando esta iniciativa; O Cavalo Dalahäst. Foi desenhado para a comemoração dos 10 anos da IKEA em Portugal, personalizado com alguns desenhos típicos portugueses, nomeadamente o coração de Barcelos. «É a representação do cruzamento entre as duas culturas, e neste caso particular, símbolo da nossa parceria com a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Loures», afirma Mariana Coelho.

A loja de Loures abriu há seis anos, e segue uma estratégia de responsabilidade social, que faz parte da política da IKEA. Todos os anos escolhe uma associação local para apoiar.

Mariana Coelho refere ainda: «Apoiamos no ano passado, as Florinhas da Rua. Neste momento estamos em processo de escolha de outra instituição para o próximo ano. Este donativo à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Loures não estava contemplado no nosso plano, mas decidimos fazê-lo por dois motivos. Pelo elevado número de incêndios que se têm verificado este ano. E devido à relação muito próxima que temos com os bombeiros, desde que a loja de Loures abriu. Os bombeiros prestam-nos auxílio em ações de segurança no trabalho e de segurança da própria loja com várias iniciativas de prevenção e formação aos nossos colaboradores, tais como evacuações e simulacros».

A IKEA tem como objetivo criar mudanças positivas, utilizando os materiais de forma responsável e protegendo os recursos naturais, de que é exemplo a madeira, durável, renovável e reciclável. Como um dos maiores consumidores de madeira no setor está em permanente procura de formas para usá-la, protegendo e conservando este

precioso recurso.

Para Carlos Monserrate, Presidente da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Loures este donativo é importante pois «num ano em que o número de incêndios aumentou muito, este donativo vem ajudar nos custos que temos com a manutenção do corpo de bombeiros: equipamento e meios de proteção, minimizando as nossas dificuldades, e permitindo que o socorro que nós prestamos à população seja melhorado continuamente. Simultaneamente, funciona como um exemplo para que outras instituições possam vir a fazer o mesmo futuramente».

Presente esteve também o Comandante Ângelo Simões, que considera que este donativo entregue pela IKEA e os seus colaboradores, é «uma mais-valia que o corpo de bombeiros vai ter, porque contribui para equipamento específico de segurança contra incêndios, principalmente nesta época, garantindo a proteção dos nossos bombeiros.»





Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

Motor

Procuro muitas vezes, nestas linhas, transmitir alguns dos pensamentos que tenho acerca deste nosso concelho de Loures, do que nele se vai passando, de quem nele vai fazendo a vida, dos que por ele vão lutando e até mesmo dos que fizeram a sua história. O artigo de hoje é mais um conjunto de linhas onde penso ser da mais elementar justiça fazer uma especial referência a uma parte fundamental de Loures...o seu movimento associativo.

Conceber o concelho de Loures olvidando a história e o trabalho diário do seu movimento associativo é negar a própria génese do nosso Concelho. Olhar para Loures sem valorizar o esforço dos milhares de homens e mulheres que marcam o trabalho do movimento associativo da nossa terra, é procurar vislumbrar a realidade actual esquecendo uma das suas mais importantes componentes. Analisar o que é actualmente o concelho de Loures sem reconhecer a importância fulcral que o movimento associativo teve na sua evolução, é não apenas incorrer num erro, como ser manifestamente injusto para com um dos maiores motores da vida de todos nós lourenses.

O nosso movimento associativo é não apenas responsável por muitos dos sucessos do nosso Concelho mas, acima de tudo, é uma prova do ADN de todos os lourenses. Um movimento associativo dinâmico, abnegado, esforçado, que alia modernidade com tradição. Uma "estrutura" feita de homens e mulheres que, dia após dia, coloca o serviço à população em primeiro lugar. Um movimento associativo que, tal como os lourenses, nunca esmorece e que consegue sempre superar-se a si mesmo, especialmente nos momentos mais difíceis.

Por tudo isso não poderia deixar de expressar aqui a minha admiração por todos aqueles que fazem parte do nosso movimento associativo e que constroem muita da imagem do nosso Concelho, dentro e fora dos limites territoriais. Por bem mais do que isso não poderia deixar de terminar estas linhas com um enorme obrigado ao movimento associativo do concelho de Loures por nunca desistir de trabalhar em prol de todos os lourenses.

O pôr-do-sol que já é imagem de Moscavide

A terceira edição do Sunset Moscavide solidificou definitivamente o papel da festa como polo de atração de visitantes de dentro e fora do Concelho. Experiência das edições anteriores melhorou organização do evento.

Mais do que uma festa, o Sunset Moscavide é já uma marca da freguesia de Moscavide e Portela, atraindo milhares de pessoas de dentro e fora do concelho de Loures. A fórmula parece funcionar e a Avenida de Moscavide enche-se de convivas que, ora petiscam, ora compram qualquer coisa, ora param para dois dedos de conversa com alguém que não veem há uma década. Foi assim no passado dia 10 de setembro, pela terceira vez.

OPINIÕES

Juan nasceu no outro lado do mundo, mas mudou-se para Moscavide há três anos e repetiu a visita ao Sunset para apreciar a festa. Natural da Argentina, Juan estava agradado com a evolução do certame: «Penso que, este ano, a festa tem mais barraquinhas de venda e mais pessoas na rua. Está francamente melhor do que nos outros anos, com mais ambiente, mais gente e mais animação». Fã das lojas e dos petiscos, Juan admitiu estar a «gostar muito», sobretudo do «espetáculo no palco da igreja».

Por entre insufláveis e carinhos de gin, encontramos Ana Leal, artesã de profissão e presença habitual em festas desta natureza. «Venho a estas feiras vender as peças que faço e tenho vindo sempre ao Sunset Moscavide», explica. «Penso que a edição deste ano está melhor que, todos

os anos, têm melhorado as condições para toda a gente» admite Ana Leal. Esperando estar também presente na edição do ano que vem, a artesã considera que este tipo de eventos «chama muita gente», adicionando que «as pessoas da zona já conhecem o Sunset Moscavide, porque tem havido mais publicidade, o que também tem atraído visitantes de fora da região».

Catarina Ferreira é daquelas profissionais que não perde uma ocasião para passar a sua marca. Convidada para estar no Sunset Moscavide 2016, a responsável do Centro de Estudos Templo do Conhecimento não deu o seu tempo por perdido e aproveitou para distribuir panfletos, semeando para mais tarde colher os frutos. «Tem vindo a compensar a nossa participação no Sunset, porque as pessoas ficam a saber onde estamos», explica Catarina Ferreira. «Desde que o Sunset foi feito, cada vez mais pessoas vão à nossa procura, porque sabem que damos explicações nas nossas instalações, pelo que este é um evento muito bom para fazer passar a nossa marca», sustenta. Além de distribuir publicidade, a responsável aproveitou o dia para fazer promoções, dar cartões-de-visita e tentar saber o que faz a concorrência. «Criamos produtos diferentes e tentamos ter ideias novas e iniciativas que vão ao encontro das necessidades das pessoas», detalha. «Aqui, temos o 'feed-back' dos

clientes, por isso é que este evento é tão importante para nós, ajudando a criar produtos que vão de encontro ao que procuram», revela.

MELHORAR COM A EXPERIÊNCIA ADQUIRIDA

A experiência das duas edições anteriores, deu à Junta de Freguesia de Moscavide e Portela os «inputs» necessários para ir melhorando a iniciativa. Talvez por isso, esta edição tenha corrido melhor do que no ano passado, segundo a presidente Manuela Dias. «Penso que o número de visitantes foi semelhante, mas a população que veio tinha maior poder de compra», adianta.

«Os lojistas garantem-me que houve menos passeio de rua e mais entrada de loja e penso que, desta vez, acertámos em cheio nos gostos musicais de quem estava assistir, muito graças à aposta na DJ Joana Perez», conta Manuela Dias. O Sunset tem já nova edição marcada para 2017, até porque o evento pode potenciar a imagem da vila de Moscavide. «Moscavide é isto mesmo, é receber as pessoas com generosidade e com muita alegria, pelo que esta iniciativa é uma forma de marcar a vila na zona oriental do concelho de Lisboa e ocidental do concelho de Loures», defende a presidente.

André Julião



Festa muçulmana em Loures

No dia 18 de setembro o Parque Adão Barata acolheu a celebração do fim da peregrinação a Meca, juntando no mesmo espaço a comunidade islâmica de Loures e dos concelhos vizinhos



Eid UL Adha é o nome da festa religiosa que assinala o fim da peregrinação a Meca, que foi assinalado no Parque Adão Barata no dia 18 de setembro. Um convívio que juntou a comunidade islâmica de Loures e dos concelhos vizinhos. Presente na festa esteve Nour Machlah, um dos primeiros refugiados a ser acolhido no nosso País. De origem síria, este estudante de 25 anos encontra-se atualmente a efetuar um mestrado em arquitetura e demonstrou apreço e gratidão pela forma como foi recebido.

Bernardino Soares fez questão de estar presente sublinhando a importância do Encontro «tenho muito gosto que esta comunidade, que tem aqui a representação das várias comunidades, quer de dentro quer fora do Concelho, tenha feito já há três anos esta reunião, aqui no Parque Adão Barata em Loures. Isso enche-nos de orgulho e sentirem-se bem-vindos neste espaço, significa que o mesmo é acolhedor e aberto a todas as participações e a todas as presenças. O convívio é sempre uma grande animação pela sua diversidade, pela gastronomia muito própria que podemos aqui experimentar e é de facto uma prova de que esta comunidade nos enriquece no nosso dia-a-dia.» Quanto à integração o

Presidente do Município é taxativo «a comunidade muçulmana não vive num mundo à parte, tem a sua cultura e religião própria e isso está em plena harmonia com tudo o resto que existe aqui no Concelho, que é um Concelho com grande diversidade cultural e religiosa, o que nos dá um grande orgulho. Em particular, esta comunidade que é bastante numerosa e importante na nossa sociedade concelhia, tem tido um papel muito relevante há muitas décadas a esta parte na intervenção, nas questões sociais e comunitárias e também com elementos participantes nos espaços da Autarquia. Estão sempre presentes numa perspetiva de plena integração. Acho que até não faz já grande sentido estarmos a falar de integração, pois é uma comunidade de pleno direito e há muitos anos, que nos enriquece com a sua cultura, hábitos e tradições próprias, que são mais uma vertente desta grande massa intercultural que constitui o nosso Concelho.» Por fim a hospitalidade e a relação de outras comunidades e origens é pacífica porque, segundo o edil, «há três razões para isso acontecer: a primeira é a natural hospitalidade e tolerância do povo português que sabe integrar quem vem de fora, como também sabe

integrar-se quando emigra para outros países. A segunda razão é o trabalho que a Câmara tem vindo a fazer relativamente ao diálogo inter-religioso, tendo sido a primeira a criar uma unidade específica da sua orgânica para dar uma atenção direta a estas comunidades, às religiões e às diferenças culturais e isso, bem como o discurso que sempre fazemos de grande valorização da interculturalidade e da riqueza de cada comunidade, também abre portas, porque o poder político mostra que é esse o caminho que quer trilhar e não outro qualquer. Finalmente, o principal mérito é da própria comunidade islâmica e da forma como se organizou e integrou querendo ser parte de um todo. Desde há muitas décadas quando cá se começaram a instalar, sempre procuraram estar integrados no resto da sociedade, nunca procuraram viver no reduto, no isolamento, fechados na sua própria comunidade e isso faz com que hoje, a sua presença, seja de uma naturalidade total como de qualquer outra comunidade ou de qualquer outra origem aqui no concelho de Loures.»

Pedro Santos Pereira



Pedro Cabeça
Advogado

Outubro de Trabalhadores

Depois do artigo de Setembro, de numerosas e temerosas reacções, seria talvez prudente escrever sobre os melancólicos dias de Outono, evitando assim algum percalço na saúde democrática daqueles que a têm pouco resistente mas, a mim, não me parece muito saudável escolher temas única e exclusivamente para evitar apoplexias a frágeis democratas.

Como sou (demasiadas vezes) irreverentemente imprudente, hoje deu-me para escrever sobre a bandeira teórica que ouvimos em discursos, artigos, programas eleitorais, o elogio aos trabalhadores da autarquia em contraposição com a prática.

E a prática tem demonstrado nestes últimos anos (de que estes últimos três não são excepção) que, para além dos violinos desafinados (devem ser os de Chopin), poucas têm sido as medidas concretas, não só em prol dos trabalhadores, mas também indirectamente em prol dos munícipes pela boa gestão de tão preciosos recursos humanos.

Não temos dúvidas que os trabalhadores do município de Loures são, regra geral, bons trabalhadores, isso está fora de questão, mas os trabalhadores precisam bem mais do que elogios meramente eleitoralistas ao trabalho que desenvolvem. Os trabalhadores do Município precisam de boas condições de trabalho, precisam de alguém que os ouça (que os ouça verdadeiramente) e dê corpo à visão de quem anda no terreno todos os dias, gente que tem opinião e ideias para novos caminhos, mas que na maioria das vezes é ignorada por chefias surdas, por umbigos ruidosos, ou simplesmente por usurpadores de ideias que as mascaram como suas.

Mais do que discursos inflamados pela graxa do momento é preciso colocar realidade nessa virtualidade dos rendilhados. Há anos que defendo ser elementar os recursos humanos da autarquia estarem sob a alçada do Presidente, dando um sinal claro e concreto sobre a verdadeira importância desta enorme massa de gente, que todos os dias, mais ou menos motivados, veste a "camisola" da autarquia. Parafraseando um amigo também cronista deste jornal "Se eu fosse Presidente" ouviria (verdadeiramente) os trabalhadores, não assobiando para o lado quando as gritantes situações de injustiça atingem os mesmos, pois infelizmente há arautos de demagógica defesa dos direitos dos trabalhadores que parecem fazer da frase "faz o que eu digo não faças o que eu faço" o seu lema de vida. É preciso que os elogios e os direitos dos trabalhadores extravasem a folha de papel da demagogia eleitoral ou pseudo-ideológica e se tornem reais, sem intermediários organizados que, mais do que um canal entre os trabalhadores e os executivos, são muitas das vezes um vergonhoso muro.

Por isso, sobre os trabalhadores da autarquia devemos concluir pela sua competência, mas não podemos dizer isso e depois no dia-a-dia ignorar os mesmos, ou persegui-los, ou de alguma forma chantageá-los ou simplesmente negar direitos básicos em nome de algo que não é entendível.

Usando uma linguagem vagamente desportiva, reconhecido o valor individual dos jogadores, o que precisamos mesmo é que estes joguem pelo esquema proposto pela equipa técnica e para isso é preciso que esta seja reconhecida e, claro, tenha estratégia.

Mais uma vez os nevoeiros "sebastiânicos" parecem fazer o Poder ignorar a realidade.



Rui Pinheiro
Sociólogo

Fora do Carreiro

Novo Impulso

O associativismo em geral, e o associativismo popular em particular, encontrou durante o período da ditadura fascista em Portugal, inúmeras dificuldades, condicionalismos e repressão aberta, e não é menos verdade que após 25 de Abril de 1974 passou a dispôr de condições de liberdade e democracia, para se alargar, evoluir e consolidar. Nos últimos anos, factores contraditórios, parecem manter em “estado de crise” o associativismo ou pelo menos mantêm-se uma narrativa sobre uma alegada crise a que já se pode chamar permanente. Por um lado, verificam-se condições objectivas para se desenvolver. Há novas expressões associativas, uma maior emancipação juvenil e de género, apoios consolidados das autarquias locais ao movimento associativo, entre outros aspectos. Por outro, sublinham-se factores subjectivos de impedimento, bloqueio e retrocesso ao desenvolvimento da actividade associativa, como o “afastamento da juventude”, o “desinteresse” de crescentes faixas da população, o “egoísmo” sedimentado na sociedade. Houve, nos últimos anos, inequivocamente uma evolução organizativa, sobretudo, comandada pelos ajustamentos que conduziram à actual Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto, mas o mesmo não se passou no plano institucional, continuando a faltar o reconhecimento de “parceiro social” que se exige que a classe política reconheça ao imenso movimento e espantoso berço de voluntariado que é o movimento associativo popular.

De facto, com milhares e milhares de participantes permanentes, uma vastíssima e intensa actividade e uma dinâmica económica não dispicienda, vai sendo tempo de o associativismo assumir centralidade na sociedade portuguesa e conquistar o espaço sócio-político que lhe tem sido negado e pelo qual não tem reclamado o suficiente.

Os tempos claramente requerem um Novo Impulso das comunidades locais, dos seus mecanismos de solidariedade e cooperação, onde avulta o associativismo em todas as suas variantes e onde o associativismo popular detém a capacidade de instigar a iniciativa, promover a organização e aprofundar a relação das colectividades com os indivíduos e motivar estes a envolverem-se naquelas.

Não é tarefa simples, evidentemente. Os avanços não têm como ser rápidos. A eficiência das acções terá o seu tempo de teste, correcção, ajustamento e resultado. Certo é, que quanto mais tarde se der início a tal propósito, mais dura e difícil poderá ser a missão.

Haverá, certamente, quem reclame por análise, reflexão e estudos que caracterizem a situação, elucidem sobre o posicionamento dos indivíduos, a sua visão e aspirações, para então serem adoptadas soluções infalíveis. Outros, defenderão, que é preciso organizar, organizar, organizar e, só então, se estará em condições de continuar a organizar. Todos sabemos que estas duas anteriores proposições têm tanto de falácia, como de alibi para não se fazer nada verdadeiramente útil e prospectivo. O que é mesmo necessário é dar conteúdo racional a um Novo Impulso Associativo e começar já. Porque não começar no Município de Loures ?

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

Constantino Teixeira lança livro

Com base na sua tese de doutoramento, Constantino Teixeira lança o seu primeiro livro, que pretende ser um guia prático para o investimento público. Controlar a má despesa pública obedecendo a critérios bem definidos é o principal objetivo.

Há data de fecho desta edição, o lançamento do livro “Guia Prático – Projetos de Investimento Público, em Portugal”, da autoria de Constantino Dias Teixeira, Leandro Ferreira Pereira e Cláudia Bento Teixeira, ainda não tinha sido efetuado, pois só sucederá no dia 29 de setembro, pelas 18 horas no ISCTE. Um livro que, como o título sugere, pretende ser um guia prático para o investimento público, criando regras e estabelecendo metas. A essência desta publicação é a tese de doutoramento de Constantino Teixeira, munícipe de Loures, que foi distinguida pelo Júri.

A capacidade de gerar valor numa economia fragilizada é hoje em dia um desafio do país e dos vários agentes económicos e sociais. Saber investir nos projetos certos, projetar benefícios e estabelecer modelos de governo e de gestão que garantam o sucesso das iniciativas é premente no nosso país. Este livro é um guia prático para escolher os projetos certos e geri-los corretamente.



Lidl reabre em Moscavide

O Lidl prossegue o seu investimento de modernização da rede de lojas em Portugal e anuncia a reabertura da loja de Moscavide. Inaugurado oficialmente no final de 2011, o Lidl de Moscavide apresenta agora melhorias significativas para uma experiência de compra superior.

Para comemorar esta reabertura de loja, para a qual contribui com 88 postos de trabalho, contou com a presença do Vereador da Câmara Municipal de Loures, António Pombinho e da presidente da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela, Manuela Dias.

Reforçando o seu posicionamento e a aposta em proporcionar uma experiência de compra simplificada e conveniente, o Lidl Portugal reabriu a loja de Moscavide, após uma remodelação que representou um investimento de cerca de 750 mil euros. Com uma área de vendas de cerca de 1.200m², esta nova loja, que foi remodelada 5 anos após a sua abertura, dá continuidade à estratégia de consolidação do novo conceito de loja Lidl e destaca-se pela utilização de iluminação LED, bem como pela aposta na luz natural. Conta também com a implementação de serviços inovadores, como a padaria self-service e o corte do pão personalizado.

A loja tem um horário de funcionamento das 8h30 às 21h30.





distribuição



ter já hoje uma
rede do futuro

é inteligente

Hoje, são já 7 as cidades portuguesas onde antecipamos o futuro da distribuição de energia elétrica com a instalação de redes inteligentes. Para nós, isto significa visão e inovação. Para si, significa maior economia, gestão do consumo em tempo real, capacidade de produção própria e uma energia cada vez mais limpa e eficiente.

Porque o futuro é hoje!

APP edp distribuição
descarregue aqui grátis



a sua energia passa por nós

edpdistribuicao.pt



Constantino Teixeira
Economista

Projetos de Investimento Público em Portugal

Lições do passado, perspetivas de futuro. **Parte II**

“Não pergunte o que seu país pode fazer por você. Pergunte o que você pode fazer pelo seu país”

John F. Kennedy - 35º Presidente dos Estados Unidos da América (1917-1963)

Na última edição deste Jornal, o meu artigo debruçou-se sobre as causas e consequências, para os contribuintes, dos grandes desvios financeiros verificados em projetos de investimento público realizados, em Portugal, nos últimos 20 anos. Tema que constituiu o grande fator de motivação e justificação da minha tese de doutoramento, em Gestão Empresarial Aplicada, que realizei no ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa.

No presente artigo serão apresentadas algumas das principais conclusões da tese que potenciam os resultados a alcançar, com a realização dos projetos públicos e minimizam os riscos da sua implementação, tendo em consideração os objetivos de interesse público previamente fixados.

O desenvolvimento da investigação encontra-se alicerçado nos fundamentos teóricos e empíricos, que sustentam quatro modelos de boas práticas internacionais, utilizados na análise (ex ante) e na avaliação a posteriori (ex post) de projetos de investimento. Concretamente falo de: o Gateway Review Process (GRP) inspirado no GRP do Reino

Unido, adotado pelo Ministério do Tesouro e das Finanças da Austrália, o Guide to Cost Benefit Analysis of Investment Projects (GCBAIP) editado pela Comissão Europeia, o The Green Book (GB – Appraisal and Evaluation in Central Government, editado pelo Ministério das Finanças do Reino Unido e o ROI Institute Methodology (ROI) uma metodologia de natureza Norte Americana.

A partir das bases dos quatro modelos desenvolveu-se um único modelo processual “RG3”, que captura as melhores práticas e técnicas acolhidas, por cada um deles, no âmbito da análise e avaliação de projetos, elegendo-se, como outputs, oito perspetivas que os fundamentam. A Figura seguinte apresenta o RG3 Framework constituído pelas oito fases anteriormente referidas.

Sublinhar que, as quatro metodologias estudadas, foram desenvolvidas e validadas por especialistas internacionais com competências técnicas comprovadas, no domínio da avaliação de projetos de investimento e, as mesmas, estão a ser usadas em todo o mundo com resultados

comprovados.

Na pesquisa realizada pelo investigador formulam-se seis propostas, as quais se traduzem em lições a retirar para o futuro, que servirão de contributo, no sentido de acrescentar valor para o processo de aprendizagem para o investimento público português.

1ª LIÇÃO

Entidade carácter preventivo: a primeira, e talvez a mais importante, lição assenta na necessidade urgente da criação de uma entidade de carácter preventivo, com a responsabilidade de avaliar (ex ante) o processo de análise técnico e económica dos projetos de investimento públicos.

2ª LIÇÃO

Avaliação a posteriori dos projetos: a segunda lição está relacionada com a importância de se realizar a avaliação a posteriori (ex post) dos projetos de investimento público, de modo a permitir a análise e comparabilidade dos resultados efetivamente alcançados com as previsões iniciais do projeto.

3ª LIÇÃO

Modelo de avaliação de projetos a posteriori: a divulgação e implementação obrigatória de um modelo de avaliação do custo/benefício dos investimentos em obras públicas.

4ª LIÇÃO

Partilha das lições aprendidas: atendendo a que o Estado deverá focalizar-se em projetos de investimento que gerem valor para os contribuintes. Não havendo, neste contexto, mais margem para desperdício de dinheiros públicos, materializado em sistemáticos desvios de orçamento ou de prazo, urge, de facto, retirar benefício dos mecanismos da gestão e partilha do conhecimento em projetos. Deste modo permitir a implementação de processos de melhoria contínua, tornando os resultados mais sólidos, céleres e consistentes e consequentemente otimizando o processo de geração de valor do investimento público, através de menores desvios e da redução dos esforços financeiros do Estado, isto é, dos contribuintes em geral.

5ª LIÇÃO

Princípios orientadores da realização de projetos públicos: no atual quadro de Auditoria Pública, as ações desenvolvidas no âmbito de projetos de investimento público, assentam, essencialmente, em quatro vertentes de abordagem, que permitem, na prática, aferir do desempenho dos gestores e decisores públicos, quanto à qualidade e valor do investimento para o erário público, a saber:

- **Value for Money** – relacionada com a eficiência, eficácia, economia e boas práticas dos projetos;
- **Accountability** – questão relacionada com a responsabilidade e transparência do processo de tomada de decisão e, consequentemente, pelos resultados alcançados;
- **Affordability** – tem a ver com a análise de sustentabilidade do projeto, não só em termos da sua rentabilidade esperada, como a

existência de financiamento e capacidade de o amortizar em prazos aceitáveis;

- **Compliance** – questão relacionada com o cumprimento das normas legais e regulamentares vigentes.

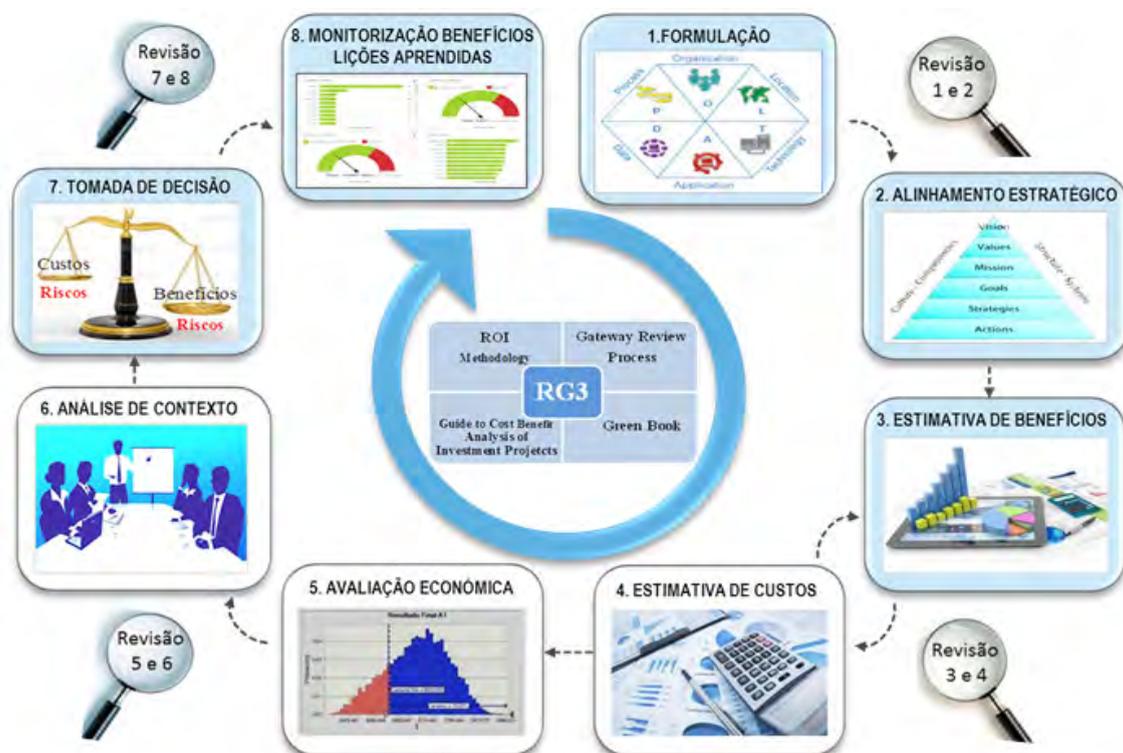
6ª LIÇÃO

Avaliação dos gestores públicos em função do desempenho dos projetos: a sexta lição está relacionada com a importância de se efetuar uma avaliação dos gestores públicos envolvidos no processo de análise e decisão de se implementar os projetos/investimentos, em função do desempenho do projeto.

CONCLUSÃO FINAL

Em conclusão, as lições aprendidas e enunciadas anteriormente, caso fossem implementadas a curto prazo, permitiriam gerar, indiscutivelmente, efeitos positivos imediatos, com consequências de melhoria significativa no processo de tomada de decisão dos projetos de investimento público a realizar no futuro, e constituiria, igualmente, só por si, um elemento suficientemente dissuasor de más práticas de análise dos projetos e de responsabilização dos gestores dos dinheiros públicos.

É também possível concluir que, como resultado do presente trabalho de investigação que, as respostas a dar aos problemas associados aos elevados desvios verificados no âmbito da execução dos projetos de investimento públicos podem, assim, ser veiculadas por via de um conjunto de soluções, cuja implementação não implicaria encargos públicos adicionais de relevo, mas apenas a boa vontade dos governantes. Efetivamente, os ganhos que resultariam da avaliação e controlo da elegibilidade dos projetos, em termos de valor para os contribuintes, seguramente, mais que compensariam os custos de estrutura relativos à manutenção de uma equipa de especialistas para os avaliar e validar, de uma forma independente, a bondade, a qualidade e o retorno efetivo do investimento.



“O Sonho ao Poder” em Loures

Sonho, liberdade e defesa da Língua Portuguesa são estes os três pilares onde assenta a exposição “O Sonho ao Poder”, que pretende revelar as várias facetas de Mário Viegas. Até dia 30 de outubro na sala multiusos do Parque Adão Barata.



A Câmara Municipal de Loures inaugurou, dia 23 de setembro, pelas 18h30, na sala multiusos do Parque Adão Barata, em Loures, a exposição “O Sonho ao Poder – Mário Viegas”, iniciativa integrada no programa Loures Teatro – a Teia.

A exposição pretende revelar as diferentes facetas de Mário Viegas, enquanto Homem, ator e recitador, bem como personalidade ímpar que marcou os anos setenta, oitenta e noventa em Portugal e cujo percurso é exemplo evidente de que os

nossos sonhos podem tornar-se realidade.

Paulo Piteira explicou ao NL o porquê desta exposição, referindo que Mário Viegas «é uma personagem, um artista muito importante do século XX português, que nos deixou uma obra que ainda hoje perdura na memória daqueles que com ele conviveram e que teve um papel essencial enquanto homem do teatro, homem da cultura e na defesa da língua portuguesa, que foi sempre uma das suas paixões e um dos seus objetivos centrais. Para nós, lembrar o Mário Viegas, é de alguma forma homenagear aqueles que se empenham na defesa da cultura, da expressão dramática e do teatro e da língua portuguesa. Foi esse o objetivo que tivemos quando decidimos trazer esta exposição a Loures, sendo verdade que ela se cruza com o plano de ação que temos vindo a implementar aqui em Loures, a partir da autarquia, o plano de intervenção municipal relativamente à área do teatro e que tem passado por fomentar um conjunto de ações que vão no sentido da formação e com conteúdos formativos para os nossos grupos.» O Vice-presidente destacou ainda o plano idealizado pelo Município pois «é nesse sentido que apostamos na descentralização dos espetáculos nas freguesias, rentabilizando em primeiro lugar os nossos grupos de teatro amador, que estão a fazer mais espetáculos e a ir a muitos mais sítios do que iam anteriormente e trazendo também outros grupos ao concelho de Loures. Isso

tem permitido levar o teatro a locais onde era realmente impensável que o teatro chegasse há uns dois ou três anos atrás.» Para exemplificar essa situação, Paulo Piteira refere um episódio ocorrido na Chamboeira, onde em dia de jogo de Portugal na fase final do Euro a população não arredou pé para assistir ao espetáculo teatral, denotando uma ânsia «porque sentiram que pela primeira vez lhes estava a ser proporcionado um contacto direto com uma expressão cultural, à qual não têm fácil acesso. Portanto essa é uma aposta da autarquia, fomentar aqui no concelho a atividade teatral, fomentar a cultura, trazer mais gente aos espetáculos. A democratização da cultura passa por isto, pela proximidade e pela facilidade de acesso.»

O apelo à visita é efetuado de uma forma clara «se não vierem perdem uma grande exposição que, além de muito agradável, se vê muito facilmente e permitenos ficar com uma ideia daquilo que foi a personagem Mário Viegas, a sua personalidade e o seu empenhamento em várias áreas de atividade, enquanto ativista social e político, enquanto homem do teatro e da cultura, enquanto defensor da poesia, da literatura e da cultura portuguesa. É também uma oportunidade, nomeadamente para os mais jovens, de conhecerem uma personagem que, neste momento, é difícil encontrarmos nos grandes meios de comunicação social, onde hoje pouca cultura portuguesa passa, nomeadamente na

televisão ou no cinema. Para os seus contemporâneos é a oportunidade de reencontrarem alguém que fez parte das suas vidas num dado momento e relembrem o papel muito importante que Mário Viegas teve, numa coisa que é também tema e lema desta exposição, que é o Sonho ao Poder. Só é possível transformarmos a sociedade quando acalentamos sonhos, o Mário teve vários e felizmente pôde ver alguns deles concretizados, como por exemplo o nosso País reencontrar a liberdade em 25 de Abril de 1974.»

Para Filipe Esménio, sobrinho do ator e apresentador da exposição na sua abertura, Mário Viegas «tinha uma missão e uma paixão. A paixão era o Teatro, a missão era a defesa da Língua e Cultura portuguesa e dos seus poetas e escritores. A exposição assenta em três pilares, intitulada “O Sonho ao Poder”, procura fazer acreditar as crianças que os seus sonhos são realizáveis, tal como Mário que queria ser ator e foi. O segundo pilar é a defesa da produção artística diferenciada, para que possa haver mais escolha e com mais escolha, mais liberdade. Por fim, a já referida defesa da Língua Portuguesa.»

A exposição, de entrada livre, estará patente até ao dia 30 de outubro, apresentando um conjunto de registos de teatro de humor, áudios de poesia, vídeos, fotografias e peças do espólio pessoal de Mário Viegas.

Pedro Santos Pereira



O povo milenar que adora inovação

Povo de contrastes e contradições, os japoneses não estão em grande número na sociedade portuguesa. A maioria são reformados e homens de negócios das grandes multinacionais. Mas há também os extravagantes.



É pequena, mas muito fiel a comunidade japonesa a viver em Portugal. Com pouco mais de 600 residentes, quase religiosamente contabilizados, os japoneses vêm para Portugal, maioritariamente, para passar os «dias dourados» ou em representação das várias multinacionais com origem naquele país asiático. Natsuki Konagaya, responsável pela Informação e Assuntos Culturais da Embaixada do Japão, explica, na primeira pessoa: «A 1 de outubro de 2015, estavam registados na embaixada 594 japoneses residentes em Portugal. Supõe-se, no entanto, que haja alguns que não estejam registados, por isso, o número deve andar à volta dos 600 residentes. A maior parte destes japoneses habita na área da Grande Lisboa, do Grande Porto e do Algarve». Composta por reformados, que escolhem o sol algarvio ou outros destinos mais turísticos para passar o último terço da vida, porque «Portugal tem um clima

mais agradável do que o Japão», a comunidade japonesa em Portugal tem uma longa tradição. Como Portugal é considerado um país «barato e muito amigável e acolhedor», os japoneses, sempre que podem, fazem uma visita de lazer. «Por norma, vêm do Japão para Portugal, todos os anos, cerca de 90 mil japoneses, em turismo, seja económico ou de lazer, isto sem contar com os que vêm de Espanha, Alemanha ou Inglaterra, entre outros, que não são contabilizáveis», revela Natsuki Konagaya. Além dos reformados e dos turistas que prolongam a sua estadia, a comunidade japonesa em Portugal é constituída também, em larga escala, por homens de negócios, nomeadamente responsáveis de filiais de grandes multinacionais. E não faltam as multinacionais japonesas presentes em Portugal. Outro segmento são as japonesas casadas com portugueses e que vieram viver para Portugal, onde tiveram os

seus filhos. «Há ainda um último segmento, que são os estudantes japoneses que estão cá para aprender português», conta Natsuki Konagaya.

No que toca a idades, a maior parte dos japoneses a viver em Portugal está nas faixas dos 30 a 40 e dos 60 a 70 anos. Já no que se refere à religião, a posição dos naturais do país do sol nascente é, no mínimo, curiosa, como desvenda o responsável da embaixada: «A principal religião dos japoneses é o budismo, mas, para nós, a religião é algo muito íntimo e que não tem muita importância. No Japão, celebramos os nascimentos dos bebés, tanto como o Natal ou outras datas importantes, sem olhar a religiões. É um pouco complicado de compreender, para os outros povos. Para os japoneses, a religião não tem o mesmo significado do que para os europeus. É claro que há exceções, há pessoas muito crentes, mas por norma, não é muito importante».

ENTRE A CULTURA MILENAR E O «POP»

São várias as iniciativas para divulgar a cultura japonesa em Portugal. Não necessariamente a cultura milenar que celebrou o país dos Samurai, mas um misto, que inclui também o «anime» e o «cosplay».

Ao longo do ano, «a embaixada desenvolve várias iniciativas e eventos culturais, sendo que a principal é a Festa do Japão, que tem lugar no mês de junho. Vamos já na sexta edição e tem corrido sempre muito bem. Este é o maior evento em Portugal para mostrar as tradições japonesas e a parte mais moderna da nossa cultura, o nosso lado pop», adianta Konagaya. «Normalmente, convidamos grupos de música e dança tradicional japonesa e contamos também com representações de 'cosplay', em que os jovens encarnam personagens de 'anime' e fazem demonstrações», acrescenta.

Numa tentativa de misturar a cultura tradicional com a mais

moderna, a festa muda de local de ano para ano, sendo que, em junho último, foi realizada no Parque das Nações, em Lisboa. Além da festa, existe também uma rede de grupos de cultura japonesa, denominada Japan Net, que inclui várias entidades ligadas à cultura japonesa. Existe ainda uma associação de japoneses de âmbito nacional, que funciona com voluntários. Todos os anos, em janeiro, essa associação organiza uma reunião de fraternidade para toda a comunidade japonesa a viver em Portugal. «Normalmente, nestas reuniões, conseguimos juntar cerca de 100 pessoas, num grande almoço, em que todos convivem e partilham experiências», conta Konagaya.

A associação tem duas esco-

las de japonês para crianças, uma em Lisboa e outra no Porto. Apesar de frequentarem a escola portuguesa, os japoneses fazem questão de manter viva a língua entre os mais novos.

Quanto à integração, a convivência entre dois povos pacíficos por tradição parece quase perfeita. «Os portugueses são um povo acolhedor para os povos estrangeiros e essa é uma das razões porque os reformados japoneses vêm viver para cá, onde podem estar em paz», explica o responsável da embaixada. «Portugal é um país muito pacífico, que não tem problemas de terrorismo nem catástrofes naturais», por isso «é muito ao gosto dos japoneses», defende Konagaya.

André Julião

Notícias de Loures, 1/10/2016, 1.ª Publicação

 Comarca de Lisboa Norte Loures - Inst. Central - Secção Criminal - J4 Palácio da Justiça, Rua Professor A. Rosa Costa - 2674-502 Loures Telex: 219025200/219035430 Fax: 211987049 Mail: loures.central@tribunalln.jus.pt		
Processo: 3/13.5PJLRS	Processo Comum (Tribunal Coletivo)	Referência: 130534215

ANÚNCIO

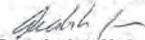
A Mm^o(^o) Juiz de Direito, Dr(a). Anabela Maria Mendes Moraes, da Comarca de Lisboa Norte - Loures - Inst. Central - Secção Criminal - J4;

Faz saber que no Processo Comum (Tribunal Coletivo), n.º 3/13.5PJLRS, pendente neste Tribunal contra o(a) arguido(a) Jeovani Francisco Anibal filho(a) de Francisco João Anibal e de Maria de Fátima Francisco natural de Angola; nacional de Angola nascido em 26-11-1991 estado civil: Solteiro, profissão: Desconhecida ou sem Profissão, Passaporte - No734486. Cédula pessoal - 130 domicílio: Rua Laura Aires Lote B, 7.º A, Arroja, 2675-583 Odiveias, por se encontrar acusado da prática do(s) crime(s): 1 crime(s) de Roubo, p.p. pelo art.º 210º, n.º 1 do C. Penal, praticado em 09-01-2013; 1 crime(s) de Roubo, p.p. pelo art.º 210º, n.º 1 do C. Penal, praticado em 26-11-2012; 1 crime(s) de Tráfico de quantidades diminutas e de menor gravidade, p.p. pelo art.º 25º do Dec. Lei n.º 15/93, de 22 de Janeiro, praticado em 08-01-2013; 1 crime(s) de Roubo na forma tentada, p.p. pelos art.ºs 210º, n.º 1, 22º e 23º do C. Penal, praticado em 25-06-2013; foi o(a) mesmo(a) declarado(a) contumaz, em 22-07-2016, nos termos do art.º 335º do C. P. Penal.

A declaração de contumácia, que caducará com a apresentação do(a) arguido(a) em juízo ou com a sua detenção, tem os seguintes efeitos:

- Suspensão dos termos ulteriores do processo até à apresentação ou detenção do(a) arguido(a), sem prejuízo da realização de actos urgentes nos termos do art.º 320.º do C. P. Penal;
- Anulabilidade dos negócios jurídicos de natureza patrimonial celebrados pelo(a) arguido(a), após esta declaração;
- Proibição de obter quaisquer documentos, certidões ou registos junto de autoridades públicas.

Loures, 14-09-2016.

A Juiz de Direito,

 Dr(a). Anabela Maria Mendes Moraes

Concertinas para todos

Grupo Folclórico Verde Minho organiza em A-das-Lebres uma festa que inclui desfolhada do milho, encontro de tocadores de concertina e cantadores ao desafio e fogo-de-artifício. E todos os minhotos que vivem na região de Lisboa vão certamente responder à chamada e demonstrar a sua união.



A avaliar pelas inscrições já efetuadas, a organização prevê a participação no evento de mais duzentos e cinquenta tocadores de concertina, o que o torna o maior evento do género reali-

zado na região de Lisboa. De diversas regiões do país, deslocam-se a Loures cerca de 40 grupos que levam consigo as tradições e os cantares das respetivas regiões. Apesar de espaçoso, o local onde o encontro se

realiza vai certamente ser exíguo para o numeroso público que ali vai acorrer, o que obrigará a organização a repensar a localização para futuras edições deste evento. A iniciativa é do Grupo Etnográfico Verde Minho e tem lugar no próximo dia 22 de outubro, a partir das 15 horas. A recriação da desfolhada decorre no terreiro fronteiro às instalações do Grupo União Lebrense, em A-das-Lebres, no concelho de Loures.

Os grupos de zés-pereiras percorrem as ruas da aldeia anunciando a festa com o rufar dos seus bombos. As moças exibem os seus trajes de trabalho característicos. Rapazes e raparigas cuidam de desfolhar o milho à procura da maçaroca... e do "prémio" da conversada!

Não falta o vinho e o petisco oferecido aos trabalhadores que

participam no serão. Os trabalhadores da jorna recordam com nostalgia a juventude e a alegria de tempos idos. E, como a festa é minhota, dança-se o vira, a chula e a cana-verde.

Como manda a tradição, não falta sequer a broa de milho e a boa pinga de vinho verde a lembrar costume antigo.

Predominando no Minho a cultura de regadio, é por altura da festa de S. Miguel que ocorre o corte do milho e se seguem as desfolhadas.

Para o minhoto, tudo é pretexto para a festa: o trabalho e a romaria, a religião e a gastronomia. Em todas as ocasiões, o minhoto é alegre, levando sempre desse modo de vencida as agruras da vida, mesmo quando vividas em terras distantes.

Para onde quer que vá, o minhoto leva consigo a alma grandiosa

da sua terra e a cor da esperança porque o Minho é verde e o folclore... é Verde Minho!

Remonta há mais de quatro séculos a introdução da cultura do milho no nosso país. A sua cultura foi iniciada no noroeste peninsular onde a região do Minho se insere, tendo com o decorrer do tempo se propagado para outras regiões do país.

A cultura do milho teve origem nas Américas e foi trazida para a Península Ibérica nas naus do navegador Cristóvão Colombo, aliás Salvador Fernandes Zarco, oficialmente ao serviço dos reis de Espanha, secretamente ao serviço do rei D. João II, com o propósito de afastar os reis católicos da rota da Índia, levando-os a celebrar o Tratado de Tordesilhas.

Carlos Gomes

ZS rest

RESTAURAÇÃO E BEBIDAS
**FATURAÇÃO NA CLOUD PARA
MAIOR SEGURANÇA**

Restaurantes | Cervejarias | Fast-food | Marisqueiras |
Pizzarias | Snack-bar | Take-away | Cafés | Casas de
Chá | Confeitarias | Gelatarias | Padarias | Pastelarias |
Bares | Discotecas | Eventos

**LIGUE
JÁ!!!**
Condições especiais
na troca de software.

Reviver o passado em Santo Antão do Tojal

Milhares de pessoas foram até Santo Antão do Tojal para uma «viagem» até à época de D. João V. A Feira Setecentista de Santo Antão do Tojal fez 20 anos no passado dia 24 de setembro e atraiu visitantes de todo o país. O cortejo saiu, pela primeira vez, de São Julião do Tojal.



Uma viagem no tempo, com «aterragem» em pleno século XVIII foi o mote para a visita de milhares de pessoas de dentro e fora do concelho de Loures à freguesia de Santo Antão e São Julião do Tojal, no fim-de-semana de 24 e 25 de setembro. Com mais de 350 figurantes vestidos a rigor, representações de cenas do quotidiano setecentista, espetáculos de coro, gaitas de foles, pregões, zaragatas, danças e saltimbancos, a Feira Setecentista de Santo Antão do Tojal fez 20 anos naquela que terá sido a sua melhor edição de sempre.

Bruno Pereira, 33 anos, foi um dos visitantes atraídos de fora do

concelho para a reconstituição setecentista de Santo Antão do Tojal. Fascinado com o ambiente envolvente, o visitante deixou o concelho de Sintra para passar o dia na Feira de Santo Antão. «Penso que a festa está a ser bastante interessante, as representações estão excelentes e o ambiente está muito bom», adianta ao NL. «Vim de Sintra, tive conhecimento da festa através de um familiar que reside no concelho de Loures e decidi vir, até porque gosto muito de festas de época», acrescenta. «Ainda ontem estive no Palácio de Queluz, numa festa noturna que representava esta mesma era e penso que estas iniciati-

vas são bastante interessantes também a nível histórico», afirma Bruno Pereira. «Por outro lado, é bom porque trazem mais visitantes às freguesias e ao concelho, mais dinâmica e vivacidade e envolvem as pessoas locais», avança.

As famílias marcaram presença em força na Feira Setecentista, atraídas pelas representações históricas e pelas tendas de petiscos. As visitas ao Palácio da Mitra esgotaram rapidamente e a praça encheu-se de convivas, que celebravam os espetáculos e compunham o ambiente. «Esta festa tem também um objetivo turístico e cultural», explica Sílvia Santos, chefe da unidade de

Turismo da Câmara Municipal de Loures. «Todos os anos, há milhares de pessoas que se deslocam a Santo Antão do Tojal para ver esta recriação histórica e o objetivo é trazer cada vez mais a visitar o nosso património e a nossa cultura, dinamizando também a nossa economia», detalha a responsável. «É uma iniciativa que dá muito trabalho, numa parceria da Unidade de Turismo com a Junta de Freguesia e que demora muitos meses a preparar, mas que é extremamente compensadora», acrescenta. Quanto a estimativas, Sílvia Santos aponta para 10 mil o objetivo do fim-de-semana. «Fizemos diversas ações de promoção e

divulgação, desde 'outdoors' a telas, passando por divulgação em base de dados e promoção no website da autarquia», desvenda. Já quanto à importância da festa para o turismo do concelho, a responsável é taxativa: «Este tipo de eventos são verdadeiramente importantes para dinamizar o turismo da região, porque trazem pessoas de fora do concelho. Há muitas festas no concelho de Loures que são destinadas às pessoas de cada freguesia, mas este tipo de eventos traz muita gente de fora, nomeadamente de vários pontos do país. As pessoas têm muito interesse em saber um pouco mais da História de Portugal».

20 anos a «viajar» para o século XVIII

Reza a história que, até 1755, data em que a Várzea deixou de ser navegável, devido ao terramoto que destruiu a capital, todas as pedras, estátuas e carrilhões que seguiram para o Convento de Mafra foram descarregadas e benzidas em Santo Antão do Tojal, tendo depois seguido para o convento. O Palácio dos Arcebispos – Palácio da Mitra -, mandado construir pelo primeiro patriarca de Lisboa, D. Tomás de Almeida, foi projetado pelo arquiteto italiano Antônio Canevari, o mesmo que projetou o Aqueduto das Águas Livres. Esse palácio servia para o rei D. João V pernoitar quando se deslocava ao Convento de Mafra. O Aqueduto dos Arcos, por seu turno, tem uma extensão de dois quilómetros e tinha como objetivo transportar água para o Palácio do Rei e para a Fonte Monumental, situada hoje na estrada nacional 115. Uma cena que podia ter saído de um filme de Manoel de Oliveira e que foi retratada por escrito no livro «O Memorial do Convento», de José Saramago. Foi para reconstituir esta cena que mais de 350 figurantes vestidos à época reservaram o fim-de-semana para participar na Festa Setecentista de Santo Antão do Tojal, que teve como ponto alto

o cortejo noturno a retratar a chegada do rei D. João V e a bênção das estátuas por D. Tomás de Almeida. Uma festa que é já uma das imagens de marca da freguesia e que muito orgulha as gentes da terra. «Esta festa teve início em 1996, portanto realiza-se há 20 anos, duas décadas em que fazemos uma reconstituição histórica do que se passou no século XVIII aqui na freguesia», conta, com orgulho, João Florindo, presidente da junta de freguesia de Santo Antão e São Julião do Tojal. «Com esta iniciativa, pretendemos divulgar o património histórico que temos na freguesia, porque Santo Antão é a localidade com mais património histórico de todo o concelho», avança.

«Um dos objetivos é trazer visitantes e, com isso, dinamizar a atividade económica da região, através de um conjunto de entidades da freguesia, que montam as suas tendas e vendem os seus produtos», explana João Florindo. Adiantando que o lucro reverte, na totalidade, a favor das coletividades, o presidente revela que «este ano temos 82 tendas, pelo que o evento está a crescer, até porque as pessoas têm vindo ao evento e têm voltado».

E, do ponto de vista, económico, «tem inúmeras vantagens, dado que, numa altura em que o comércio local atravessa sérias dificuldades, ter aqui toda esta



gente, que depois acaba por comer por cá, faz a diferença», acrescenta.

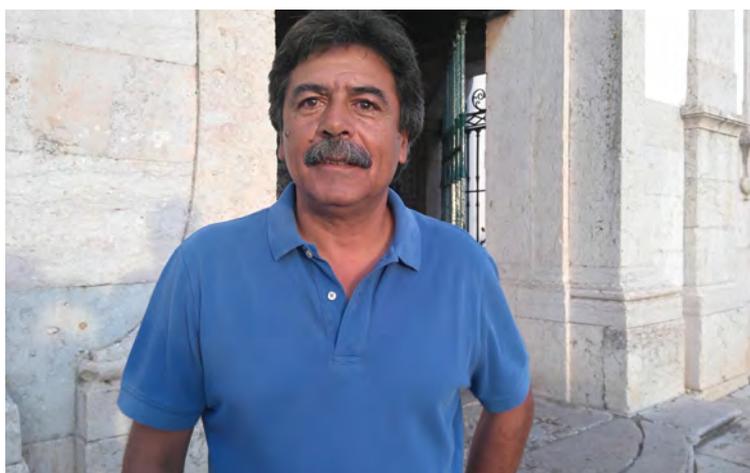
A edição de 2016 teve uma novidade, que foi o fato de o cortejo partir de São Julião do Tojal, devido à agregação das freguesias. «Queremos que as pessoas do outro lado também participem

e façam parte da festa, tal como os novos residentes», conta João Florindo.

A Junta de Freguesia conseguiu partilhar os custos totais com a Câmara Municipal de Loures, cabendo-lhe participar com cerca de 10 mil euros. «Esperamos ter cá uns milha-

res de pessoas, sabemos que o ano passado superou todas as expectativas e este ano esperamos ter ainda muito mais gente, pelo que esperamos um retorno bastante superior ao investimento», aponta João Florindo.

André Julião



João Florindo



Sílvia Santos

aj autoindia

aj 30 ANOS

PACK PROMOÇÃO

65 €



Campanha “FaceLift Auto”

Depois das viagens longas das férias, faça uma limpeza mais cuidada ao seu automóvel. Aproveite a nossa Campanha “FaceLift Auto” e faça o tratamento de ópticas, substituição das chapas de matrícula e lavagem com aspiração dos interiores por um preço promocional.



STAND



OFICINA



FROTAS



COLISÃO



PEÇAS



PNEUS



LAVAGEM

CUIDAMOS DO SEU AUTOMÓVEL

LINHA DE APOIO **219 421 506**

www.autoindia.pt



João Alexandre
Músico e Autor

Ninho de Cucos

Nick Cave Skeleton tree

Nick Cave, nascido na Austrália há 59 anos, chegou no mês passado à edição do seu 16º trabalho de originais entre muitos outros trabalhos, participações e colaborações desenvolvidas ao longo de mais de 30 anos de trabalho a solo e após o início de carreira numa experiência gótica arty com os Birthday Party. Com uma superbanda post-punk formada por Mick Harvey, guitarrista dos Birthday Party, aqui na bateria, Barry Adamson, baixista dos Magazine e Blixa Bargeld, guitarrista dos Einstürzende Neubaten, se iniciaram Bad Seeds. Nick Cave and the Bad Seeds.

Mais que nunca, e assim continuará ao longo da carreira, Nick Cave explora os temas da violência, morte, amor, América e religião, que ilustram uma amálgama sonora constituída pelos fragmentos post punk mais artístico, rock, blues e gospel, apoiados na sua voz de barítono à Leonard Cohen, mas com arranjos bem mais cinzentos e obscuros. Os muitos álbuns, que se seguem nesta longa carreira, de Nick Cave são a afirmação de estarmos perante um dos mais importantes artistas de sempre do rock alternativo, de personalidade vincada, obcecado pelo amor, morte e experimentalismo q.b., que o afasta de outros autores contemporâneos.

Cronologicamente aludindo ao trabalho de Cave, obras como "From her to eternity", "Your funeral...my trial", "Tender prey", "Henry's dream", "Let love in", "The boatman's cal" ou "No more shall we part", para não falar do maior sucesso comercial, "Murder ballads", são primas na sua marca histórica da música popular do século XX, na qual se situam estes discos, que correspondem a metade do tempo a que Nick Cave está no ativo.

Na última década para além da continuação de edição discográfica de Nick Cave, o artista com o entretanto todo-poderoso da composição dos Seeds, Warren Ellis, forma os Grinderman, escreve argumentos e bandas sonoras para cinema.

Com Nick Cave nem tudo são rosas. É conhecido como o ter-

ror dos jornalistas, tendo já perpetrado diversas tentativas de agressão.

Alguns dos seus concertos no virar do séc. XXI eram, não muito mais que, entediantes e a sua relação com managers e outros agentes do meio musical esteve sempre longe de pacífica.

A tragédia ocorrida com o filho Arthur no ano passado, em versão acidental, supera e apaga, talvez, resquícios de uma vida passada por Nick lá para os lados de Portobello Road em Londres, nos anos 90.

A morte do seu filho ocorre durante as gravações de "Skeleton tree", o último álbum de originais de Nick Cave and the Bad Seeds e desta vez lidar com a morte, a dor, a religião e a amargura transformam-se numa experiência cruelmente real, mas com a qual o autor se confronta com maturidade, mesmo quando as suas letras são tão diretas

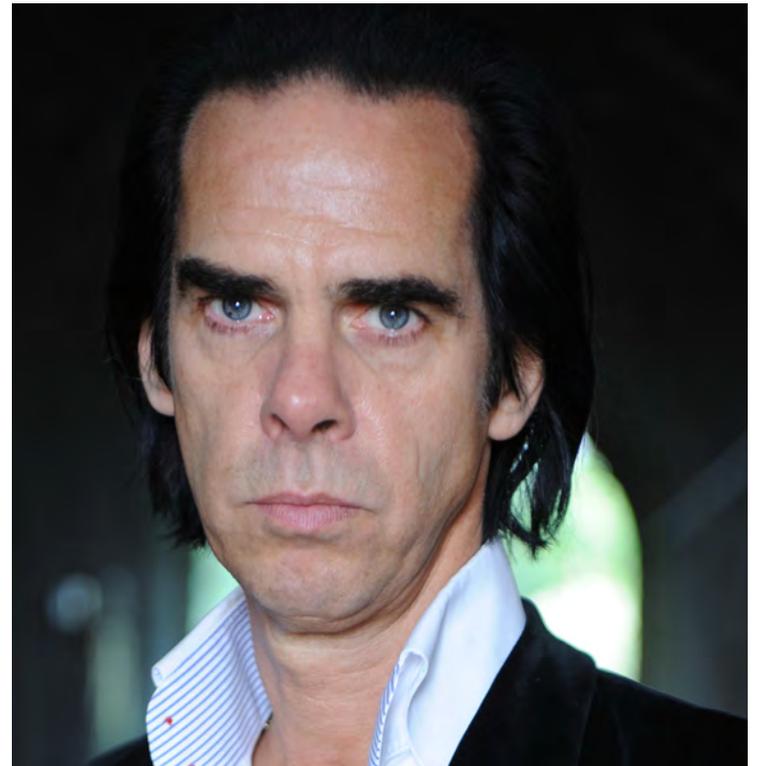
como no tema de abertura "Jesus Alone", "...You fell from the sky/ Crash landed in a field,..".

O tema "I need you" é, provavelmente, aquele em que mais perto de chorar alguma vez esteve a voz de Nick Cave.

"Rings of Saturn" e o tema título "Skeleton tree" são outros dois extraordinários temas num álbum com 40 minutos que passam depressa e que, apesar de depressivo e angustiante, é belo, denso mas não excessivamente orquestrado.

Superior e sinérgico o resultado do binómio Nick Cave / Warren Ellis (letrista e compositor).

Recheado de sentimento e emoção, sem passar a barreira do histrionismo, "Skeleton tree" é um disco obrigatório, quem sabe para os dias de Outono/Inverno que se adivinham e apesar das muitas visitas já efetuadas a Portugal, este merece atuação dedicada.



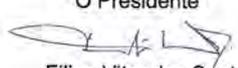

União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho
 Largo 1.º de Maio nº1 • 2685-099 Sacavém
 Tel: 21 949 70 20 • Fax: 21 949 70 25
 E-mail: geral@uf-sacavempriorvelho.pt • Site: www.uf-sacavempriorvelho.pt


EDITAL

Filipe Vitor dos Santos, Presidente da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho, torna público que está aberto **Concurso para o Arrendamento de um espaço comercial Loja 1-A com 90 metros quadrados** propriedade da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho, sito no edifício do Mercado, no Largo 1.º de Maio, em Sacavém.

A versão integral do anúncio, com as respetivas condições, bem como a identificação dos espaços a arrendar, pode ser consultada no site oficial da Autarquia em www.uf-sacavempriorvelho.pt, podendo também tudo ser consultado na Secretaria da Junta de Freguesia, no horário das **09h30m às 12h00m** e das **14h30m às 18h00m**, até ao dia **21 de Outubro de 2016**.

Sacavém, 01 de Outubro de 2016

O Presidente

 Filipe Vitor dos Santos

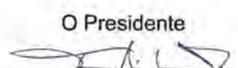

União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho
 Largo 1.º de Maio nº1 • 2685-099 Sacavém
 Tel: 21 949 70 20 • Fax: 21 949 70 25
 E-mail: geral@uf-sacavempriorvelho.pt • Site: www.uf-sacavempriorvelho.pt


EDITAL

Filipe Vitor dos Santos, Presidente da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho, torna público que está aberto **Concurso para o Arrendamento de um espaço comercial Loja 1-B "Talho" com 19 metros quadrados** propriedade da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho, sito no edifício do Mercado, na Travessa 1.º de Maio, em Sacavém.

A versão integral do anúncio, com as respetivas condições, bem como a identificação dos espaços a arrendar, pode ser consultada no site oficial da Autarquia em www.uf-sacavempriorvelho.pt, podendo também tudo ser consultado na Secretaria da Junta de Freguesia, no horário das **09h30m às 12h00m** e das **14h30m às 18h00m**, até ao dia **21 de Outubro de 2016**.

Sacavém, 01 de Outubro de 2016

O Presidente

 Filipe Vitor dos Santos



João Calha
Consultor Informático

Consultório Informático

Computador limpo, computador rápido

Nesta crónica do Consultório Informático vou abordar um dos maiores problemas que todos os utilizadores sentem ao longo dos tempos ... o computador mais lento, logo menor desempenho.

Um dos maiores problemas é o sobreaquecimento do computador (situação mais frequente nos portáteis), devido ao facto de as zonas de entrada de ar para a refrigeração adequada do seu computador se encontrarem bloqueadas com pó acumulado, impedindo assim que a ventoinha consiga arrefecer a sua motherboard, placa gráfica e restantes componentes.

Com o sobreaquecimento o computador tem a tendência a se desligar sozinho para não "queimar" nenhum componente, mas com estes encerramentos sucessivos mais tarde ou mais cedo o seu computador irá avariar.

É estritamente necessário fazer

a limpeza da ventoinha, a limpeza de cada componente do portátil e a substituição da massa térmica do processador e placa gráfica pelo menos de dois em dois anos.

Vou deixar aqui algumas dicas para que consiga que o seu computador mantenha o desempenho e performance desejados:

Otimize e desfragmente o seu disco rígido pelo menos uma vez por mês e para isso siga estes passos no seu Windows:

1º - Aceder ao seu explorador do Windows e clicar com o botão direito do rato no disco "C" e clicar em Propriedades;

2º - Clicar no separador Ferramentas e de seguida Otimizar. A desfragmentação irá iniciar.

Ao longo dos tempos o seu disco rígido pode ficar danificado, por isso terá de corrigi-lo acedendo de novo ao explorador do Windows, clicar com o botão

direito do rato no disco "C" e clicar em Propriedades e no separador Ferramentas; de seguida clicar em Verificar.

No sistema Windows é necessário fazer sempre uma Limpeza de erros de Registo e para isso aconselho a instalação de um programa chamado CCleaner, que é grátis. O programa vai ajudá-lo de várias formas mas principalmente nesta limpeza do registo.

Com este mesmo programa CCleaner no separador Limpar, vai poder Excluir arquivos e configurações inúteis, que com o passar do tempo vão deixar o seu

computador mais lento.

Um dos problemas que mais afeta o nosso Windows é o acumular de ficheiros temporários e para os apagarmos temos de clicar simultaneamente nas teclas, "tecla do Windows + R " e de seguida digitar, nessa caixa de diálogo, o seguinte %temp% e clicar em Ok. Irá eliminar todos os ficheiros desnecessários ao seu computador.

Mantenha o seu Windows atualizado, porque existem sempre correções que trazem melhorias e mais estabilidade ao seu sistema.

Evite o download de ficheiros de

sites que não tem a certeza da sua origem e segurança.

Nunca prescindir de Antivírus, sempre atualizado e faça frequentemente uma pesquisa por ficheiros malignos.

Nos dias de hoje não conseguimos passar sem um computador, executamos tudo por lá, pesquisamos, trabalhamos, compramos, ouvimos, fazemos tudo. Em suma, para conseguir ter um computador com o desempenho que tanto quer e precisa, siga estas dicas e verá que um computador limpo, é um Computador Rápido.

PC assist
INFORMÁTICA

pcassist1977@gmail.com
www.pcastist.shopk.it

Rua Júlio Dinis nº 6 - R/C - Portela LRS



AGÊNCIA FUNERÁRIA
DE LOURES LDA

SERVIÇO PERMANENTE:
919 317 250 | 219 830 665

AGÊNCIA FUNERÁRIA DE LOURES, LDA
FUNERAIS - CREMAÇÕES - TRASLADAÇÕES - DOCUMENTAÇÃO NA CAIXA DE PREVIDÊNCIA

Rua da República nº 63-A - 2671-473 Loures
Tel: 219 830 665 - Fax.: 219 838 126
www.funerariadeloures.pt | e-mail: geral@funerariadeloures.pt

RAF RUI ALEXANDRE FERREIRA

Biografia do Artista

Rui Alexandre Ferreira (RAF) nasceu em Lisboa, estudou na Escola Artística António Arroio, concluiu os cursos de design de equipamento e realização plástica do espetáculo.

Desde muito cedo revelou uma tendência natural para o desenho, mas só aos 16 anos deu sinais de um potencial artístico, começou a pintar, o que se tornaria numa paixão. Não se limitava a pintar apenas sobre tela, a parede do seu quarto serviu de tela durante alguns anos.

Mais tarde frequenta ateliês de artistas amigos de seu pai, tais como, o pintor Vítor Alves e escultor Luís Cruz, entre outros e, rapidamente é convidado a apresentar três trabalhos de pintura para uma exposição coletiva. Aos 18 anos, enquanto ia pintando telas, quartos de amigos e lojas surge o convite para reproduzir o mural publicitário da famosa casa "Passagem del terror", na Feira Popular de Lisboa, o que desperta a atenção da sociedade portuguesa e atrações mecânicas. É então que surge o seu primeiro grande projeto - criar e representar todas as pinturas do Parque de Diversões Bracalândia em Braga. Como presente recebeu o seu primeiro aerógrafo, na altura importado de Itália. O projeto prolongou-se por três anos o que lhe deu uma capacidade de trabalho e muita experiência, principalmente no que toca às técnicas da aerografia e pela oportunidade de trabalhar com artistas das variadas áreas.

Mais tarde dedica-se à pintura personalizada, tem as primeiras experiências em capacetes, motos e carros. Na consequência desse fato leva-o a tirar um curso de pintura automóvel para melhorar os conhecimentos técnicos dos materiais, processos de aplicação e acabamento.

Em 1998, ano da Exposição Universal de Lisboa - EXPO98, desenvolveu pinturas de médio formato com o tema da exposição "Oceanos", expostas no evento num dos bares que viria a ser um dos mais frequentados e badalados da EXPO98.

Concorre pela primeira vez ao concurso europeu de pintura, na categoria das Harley Davidson, realizado em Faro, no ano de 1999 (Concentração Internacional de Motos) e alcança o primeiro prémio "Best Paint Harley Davidson", com o nome de "BIOMEC". Naturalmente emergem alguns desafios nesta área e surgem outros trabalhos também eles premiados, nomeadamente na pintura personalizada em automóveis e capacetes.

Obteve uma menção honrosa no Concurso Lisboa Ambiente com uma pintura acrílica sobre madeira realizado no Salão de Exposições da Estufa Fria, em Lisboa.

Por curiosidade, e de certa forma por gostar da transformação, alargou os seus conhecimentos na área makeup, caracterização e bodypainting. Trabalhou em parceria com profissionais de referência nacional e para várias empresas de espetáculos e eventos em geral.

Dois anos depois surge o convite para coordenar uma equipa e desenvolver um projeto de pintura e decoração de dois restaurantes e um bar no Pavilhão Africano na EXPO2000, em Hannover na Alemanha, onde aproveitou para expor telas de grande formato.

Um ano depois é solicitado a apresentar uma proposta para decoração de interiores de um Bar e Restaurante na Exposição Internacional, em Neuchatel na Suíça.

Paralelamente criava pinturas de mural em lojas, bares, discotecas, eventos ligados à música eletrónica, desenvolvendo efeitos visuais tridimensionais reagentes à luz negra.

Nos últimos três anos partilha um espaço amplo com vários artistas, onde se encontra o seu ateliê e onde desenvolve e cria as suas obras.

Participou e criou a cenografia e adereços para os vídeoclip dos artistas/músico/produtor Mastiksoul (com o vídeo clip "Run to cover") e Dj Diego Miranda, o tema "Fly".

Atualmente dedica-se à conceção de ideias para promover marcas em contato direto com o público-alvo nos festivais de arte e música, através de efeitos visuais com um toque de animação/encenação.

Paralelamente dedica-se à tatuagem, arte urbana, pintura de telas de grande formato, murais e coordena uma equipa de artistas.

Ultimamente tem sido selecionado em concursos promovidos pela Galeria de Arte Urbana.

Coordena ainda, uma equipa de artistas em eventos e gere espaço partilhado para freelancers (Co-work) multidisciplinar em Lisboa, MU WORKSPACE LISBOA, espaço onde nasceu o projeto Mercado URB _ Arte * Musica * Ideias, já conta com três anos e duas edições.

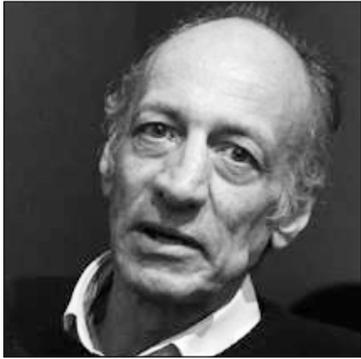


Biografia da Obra

Título: Fish BIOMEC style

O facto de os habitantes do Bairro Quinta do Mocho serem, numa grande maioria, Cabo-Verdianos, terra de ilhas e muito mar, lembrei-me de representar um Peixe.

As ilhas de Cabo Verde são rodeadas de mar e seres marinhos por todos os lados... o fundo do painel em tons de Azul representa a cor do céu e mar.



P'la caneta afora

Gonçalo Oliveira
Ator

Loures recebeu mais um Fórum Permanente de Teatro

Vamos começar pelo princípio: O que é um Fórum?

FÓRUM, na antiguidade clássica, para gregos e romanos, a "ágora" ou praça principal da cidade, o centro político, religioso, económico e social; para a Federação Portuguesa de Teatro, espaço principal de encontro das gentes do teatro.

PERMANENTE, porque constante, contínuo, duradouro, fixo, incessante, marcado, perpétuo, no tempo e nos objectivos.

TEATRO, do grego theaomai, olhar com atenção, perceber, contemplar; theaomai não significa ver no sentido comum, mas sim ter uma experiência intensa, envolvente, meditativa, inquiridora, a fim de descobrir o significado mais profundo; uma cuidadosa e deliberada visão que interpreta seu objecto.

O Fórum Permanente de Teatro está de regresso!

O que é a Federação Portuguesa de Teatro?

A Federação Portuguesa de Teatro é uma pessoa coletiva constituída sob a forma de associação sem fins lucrativos, que se rege pelos seus Estatutos e Regulamentos e, subsidiariamente, pelas disposições do regime jurídico das associações do direito privado.

Tem por finalidade defender, valorizar e promover o teatro, especialmente o das suas associadas, nas suas diversas vertentes e estéticas, através da criação e organização de espaços e meios para formação, informação e análise; da promoção de intercâmbios culturais e da troca de experiências; da circulação de espectáculos e captação de novos públicos para o teatro e da edição e divulgação de publica-

ções culturais, procurando também, contribuir para a definição de políticas culturais e de estabelecimento de parcerias.

No cumprimento da sua missão, são várias as iniciativas que a Federação Portuguesa de Teatro desenvolve nas áreas atrás descritas, às quais se vêm juntando diversos organismos nacionais, como a Fundação Inatel e o Município da Póvoa de Lanhoso, parceiros na organização do Concurso Nacional de Teatro, a Escola Superior de Teatro e Cinema, com a qual a Federação Portuguesa de Teatro estabeleceu um parceria para distribuição de textos para teatro às suas associadas, bem como os diversos municípios portugueses apoiantes das várias edições do Fórum Permanente de Teatro e de outras iniciativas de divulgação, intercâmbio e estímulo teatral.

As iniciativas desenvolvidas pela Federação Portuguesa de Teatro contam ainda com o reconhecimento e apoio de diversas figuras incontornáveis do teatro profissional português, que com a mesma colaboram na dinamização de diversas actividades, contribuindo, junto com os parceiros atrás descritos, para o preenchimento de lacunas há muito sentidas no tecido associativo, para o alcance de uma maior visibilidade do movimento teatral em Portugal e para o desenvolvimento de uma consciência colectiva do valor do teatro associativo.

Em pouco tempo, a notoriedade dos projectos e iniciativas que a Federação Portuguesa de Teatro desenvolve estendeu-se ao país vizinho, resultando na assinatura de um acordo de cooperação bilateral entre Portugal e Espanha,

através da Confederación de Teatro Amateur Escenamateur (atualmente com cerca de 500 estruturas de teatro associadas), para o intercâmbio e circulação de espectáculos entre ambos os países, a deslocação de formadores a Espanha e a participação em eventos formativos organizados por cada uma das Federações.

Os acordos de cooperação estabelecidos com Espanha permitem à Federação Portuguesa de Teatro expandir a sua actividade e operar numa ampla rede de parcerias, desenvolvendo um conjunto de iniciativas que projectam o teatro e cultura portuguesas a um nível que muito nos orgulha.

No entanto, esta é uma missão que a Federação Portuguesa de Teatro entende estar sempre em crescimento, pelo que desenvolve um permanente esforço na busca de novas parcerias, nas mais diversas áreas de actividade, no sentido de ampliar a sua base de trabalho

A Federação Portuguesa de Teatro em parceria com o TIL - Teatro Independente de Loures, com o apoio da Câmara Municipal de Loures, da Junta de Freguesia de Loures e do SIMAR (Serviços Intermunicipalizados de Loures e Odivelas), contando adicionalmente com um total de 18 patrocínios empresariais, voltou a organizar um fim-de-semana intensivo de formação e espectáculos de teatro, sob a forma do XVII Fórum Permanente de Teatro, nos dias 23 a 25 de setembro de 2016. O Fórum Permanente de Teatro é a actividade maior da Federação Portuguesa de Teatro. É neste espaço que a Direção da Federação promove a formação

teatral, modera a organização de festivais e mostras de teatro das suas associadas e congéneres, promove o debate de ideias, o levantamento e actualização permanente da realidade do movimento teatral e realiza, em simultâneo, as Assembleias Gerais.

O evento ocorre com periodicidade semestral, nos meses de Janeiro e Setembro, assumindo-se, simultaneamente, como um momento de homenagem à dramaturgia nacional, abordando, em cada edição a figura e a obra de um dramaturgo português de reconhecido mérito. No âmbito deste XVII Fórum, a organização prestou tributo à dramaturgia nacional, homenageando a vida e obra do escritor Jaime Salazar Sampaio, autor igualmente muito celebrado pelo TIL.

Um dos momentos altos do evento foi a homenagem da organização à dramaturgia nacional, nos textos de Jaime Salazar Sampaio, que teve lugar na manhã de dia 24, no decorrer da Cerimónia de Abertura do Fórum, no Cine-Teatro dos Bombeiros Voluntários de Loures, com a presença de Sebastiana Fadda que, entre nós, publicou nas Edições Cosmos "O Teatro do Absurdo em Portugal" com prefácio de Luiz Francisco Rebello.

12 horas de formação contemplaram cinco grandes áreas ligadas à actividade teatral: Formação de Atores; Encenação e Dramaturgia; Técnicas de Palco ligadas ao espectáculo; Técnicas de Construção Cenográfica; Técnicas de Manipulação e Construção de Marionetas. Este ano surgiu também uma formação de Artes Circenses.

Todas as formações tiveram lugar no Pavilhão Paz e Amizade,

na Academia dos Saberes, no Refeitório Municipal e no Cine-Teatro dos Bombeiros Voluntários de Loures.

No Cine-Teatro assistiu-se com entrada livre, aos espectáculos "Pessoa", de Jorge Chichorro Rodrigues, pelo Teatro Passagem de Nível (TPN), vencedor do Prémio "Ruy de Carvalho" para Melhor Espectáculo do Concurso Nacional de Teatro de Póvoa de Lanhoso e "Histórias para Serem Contadas" de Osvaldo Dragún, pelo grupo que acolhe a iniciativa TIL - Teatro Independente de Loures. No último dia de formação, teve lugar o Espectáculo de Encerramento, com os exercícios finais dos painéis de formação a partir da obra "A Inauguração da Estátua" do autor homenageado. O projecto do Fórum Permanente de Teatro de Amadores surgiu em 2007, no seio da ANTA - Associação Nacional de Teatro de Amadores (antecessora da Federação Portuguesa de Teatro), com o objectivo de criar uma dinâmica de partilha de experiências e intercâmbio entre companhias de teatro de amadores.

Este projeto percorreu grande parte do território nacional começando por Esmoriz, seguindo-se Vila Nova de Foz Côa, Lagos, Santa Maria da Feira, Póvoa do Lanhoso, Ansião, Tondela, Aviz, Guimarães, Loures, Setúbal, Fafe, Sardoal, Mortágua, Amadora, Figueira da Foz e Montemor-o-Novo.

E assim o Teatro continua vivo e de boa saúde!

Resta-nos esperar pelo OE que aí vem!

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

horizonte
fm 92.8

www.horizontefm.pt | Emissão Online



Florbela Estêvão
Arqueóloga e museóloga

Paisagens e Patrimónios

A simbologia da procissão, um património imaterial

Será precisamente no início de outubro que Loures receberá uma vez mais o Círio de Nossa Senhora do Cabo, manifestação religiosa que percorre várias paróquias da região estremenha e que remonta a uma tradição secular. Com efeito, o culto prestado a Nossa Senhora do Cabo Espichel inscreve-se numa manifestação particular, o círio, que significa uma deslocação coletiva a um santuário, em pagamento de uma promessa feita por uma comunidade. A sua designação deriva do fato destas romarias a lugares pré-determinados, a santuários afastados das povoações, implicarem deslocações de vários quilómetros, e dos romeiros levarem consigo, durante o trajeto, grandes velas de cera, os círios. Expressa também uma relação mútua de dádiva entre a santa e os crentes, entre uma comunidade e a santidade, em troca de determinada graça. Deste modo, uma comunidade assume o seu compromisso baseado numa promessa coletiva de deslocação ao santuário. Muitas dessas promessas estão associadas ao pedido de proteção contra vários flagelos naturais que podem afetar a agricultura, mas, no caso do Círio dos Saloios, a Nossa Senhora do Cabo (como acontece aqui em Loures) o voto foi estabelecido com o propósito de afastar uma epidemia de peste que terá assolado a região de Lisboa.

Várias são as lendas que explicam o aparecimento da imagem da Virgem num lugar relativamente tão remoto como o Cabo Espichel, narrativas que pretendem justificar ou legitimar a origem do santuário mariano. Uma das mais antigas refere-se a uma primeira manifestação de presença divina no Cabo Espichel através de fenómenos sobrenaturais conforme nos atesta J. Raposo Botelho: "Conta a lenda que na venturosa noite, em que a Virgem Mãe deu à luz o Menino Deus, a Serra da Arrábida foi coberta por um clarão extraordinário, que iluminou por completo o Promontório Barbárico (Cabo Espichel). Viu-se então uma enorme nuvem, cheia de resplendores, a qual, como se fora o Sol no seu declínio, foi cair nas águas revoltas do oceano (...)". O mesmo autor descreve-nos outra lenda, desta vez relacionada com mercadores que, passando ao largo do referido cabo,

se debatiam com uma grande tempestade, da qual só se salvaram devido à proteção divina: "Pelo ano de 1215, no tempo do rei de Portugal D. Afonso II, certo mercador inglês veio traficar a Lisboa, e encontrando-se a nau na altura deste porto, junto ao Cabo Espichel, sobreveio uma medonha e horrível tormenta que a todos fez crer irremediavelmente perdidos (...). Entre a tripulação do navio, em que todos professavam a religião católica, vinha um padre Agostinho, o padre Hildebrant, pessoa de grandes virtudes, que se fazia acompanhar por uma pequena imagem da Virgem Santa mediante a qual operava grandes prodígios. O tempo não amainava, antes, cada vez mais recrudescia a fúria dos elementos, e o bom frade, tocado de fé, lembrou-se de ir buscar ao camarote a protetora imagem. A tripulação ajoelhou na cobertura em volta do padre, que mudo de espanto afirmava o desaparecimento da imagem. E aqueles homens rudes de espanto ergueram as suas preces ao céu. De repente, idêntica claridade, como a que resplandecera na noite do nascimento do redentor, alumiu o espaço em que navegavam, e abrandada a fúria do mar, logo puderam fundear em lugar seguro da costa. (...) Na manhã seguinte, aplacada a tempestade, trepando a custo a escarpa do cabo talhada a pique, até ao cimo, donde tinha partido a luz salvadora, foram encontrar, metida numa das cavernas do acidentado terreno, a preciosa imagem de Nossa Senhora, que desaparecera da nau. Maravilhados e agradecidos por tão surpreendente milagre, foi resolvido não a tirar daquele local e, com licença do bispo de Lisboa e a expensas de toda a equipagem, fizeram erguer uma tosca ermida, para perpetuar aos vindouros a sua gratidão à mãe de Deus, ficando o padre Hildebrant por seu capelão." Outras narrativas atribuem a descoberta da imagem a pessoas da região, nomeadamente a um ancião de Alcabideche e a uma mulher idosa da Caparica, ambos provenientes de povoações que de certo modo representam as duas margens do Tejo e regiões onde o culto a Nossa Senhora do Cabo atingiu uma forte expressão popular: "Por andar de 1410, um saloio, residente em



Imagem do Círio da Nossa Senhora do Cabo em Loures, fotografia cedida pelo Centro de Documentação Braamcamp Freire do Museu Municipal de Loures Quinta do Conventinho

Alcabideche, povoação situada no sopé da vertente meridional da Serra de Sintra, vira uma brilhante estrela, lá longe, sobre o Cabo de Espichel, lugar revelado em sonhos por Nossa Senhora, que o avisara, acharia a sua imagem, ali deixada desde séculos numa lapa, e o advertia para os devotos lhe prestassem culto. (...) por alturas da Caparica, e se sentisse fatigado, pediu poisada a uma mulher dali, referindo-lhe, à lareira, o sonho que tivera." Ambos se dirigiram para o local, onde encontraram a imagem, logo ali improvisando uma ermida de alecrim.

Todas estas explicações de tradição popular procuram dar significado quer ao lugar, o Cabo Espichel, quer à presença da imagem sagrada, e, por conseguinte, ao culto a ela prestado. Sabemos que nos inícios do século XV já estava edificada (ou até reedificada) a pequena capela de Santa Maria do Cabo, atualmente conhecida por Ermida da Memória, sítio de grandes romarias. As peregrinações populares foram crescendo e em 1430 já tinham aderido trinta freguesias da região saloia - dos atuais concelhos de Lisboa, Sintra, Cascais, Mafra, Loures, Odivelas e Oeiras

- que entre si instituíram um "giro" anual. Os festejos teriam lugar no primeiro domingo após a quinta feira de Ascensão, dia em que a bandeira da Nossa Senhora do Cabo seria entregue ao pároco e aos mordomos da freguesia que festejaria a Senhora no ano seguinte. A passagem do testemunho era assim efetuada no Cabo Espichel.

Para a consolidação da celebração desta festividade muito contribuiu a instituição da confraria da Nossa Senhora do Cabo, cuja carta de compromisso é de 1672. Anos mais tarde, em 1751, o ritual da bandeira foi substituído por uma imagem, feita à semelhança da original, réplica que a partir dessa altura começou a acompanhar os círios. Dado o número de freguesias envolvidas, o Círio de Nossa Senhora do Cabo realizava um longo calendário de rotatividade.

No início do século XVIII retiraram-se quatro freguesias, pelo que o giro saloio é desde então constituído por apenas 26 localidades: S. Vicente de Alcabideche, Linda-a-Velha (desde 2012, em substituição de S. Romão de Carnaxide), S. Julião do Tojal, S. Pedro de Penaferrim, N^a Sr^a da Misericórdia de Belas, St^a Maria

de Lourdes, S. Lourenço de Carnide, S. Pedro de Barcarena, S. Pedro de Lousa, St^o Antão do Tojal, N^a Sr^a da Purificação de Oeiras, N^a Sr^a do Amparo de Benfica, S. Domingos de Rana, S. João das Lampas, N^a Sr^a da Purificação de Montelavar, N^a Sr^a de Belém de Rio de Mouro, N^a Sr^a da Ajuda de Belém, Ascensão e Ressurreição de Cascais, Santíssimo Nome de Jesus de Odivelas, S. Martinho de Sintra, S. Pedro de Almargem do Bispo, St^o Estêvão das Galés, N^a Sr^a da Conceição da Igreja Nova, S. João Degolado da Terrugem, S. Saturnino de Fanhões, St^a Maria e S. Miguel de Sintra.

No final do século XIX a diminuição do número de romeiros ao Cabo levou à necessidade de se retificar o Compromisso, passando os festeiros a levar a imagem peregrina de freguesia em freguesia sem deslocação ao santuário, com exceção da freguesia que completasse o "giro". Ou seja, no final de cada ciclo, a última freguesia do "giro" entrega a imagem à primeira no Cabo Espichel, como no ritual primitivo. Assim, à de freguesia de Loures só voltará de novo daqui a 26 anos...

CA Empreendedores

SE A VIDA TE DÁ LIMÕES, NÓS DAMOS AS SOLUÇÕES.

PUBLICIDADE 08/2016

Temos Negócio.
CA

A vida dá-te ideias e o Crédito Agrícola está perto de ti para realizares o teu projecto. Conhece as nossas soluções de apoio ao empreendedorismo.

INFORMAÇÕES NA AGÊNCIA OU LINHA DIRECTA:
808 20 60 60
Atendimento 24h/dia, personalizado 2ª a 6ª feira: 8h30
às 23h30 sábados, domingos e feriados: 10h às 23h.
www.creditoagricola.pt

CA

Crédito Agrícola

O Banco nacional
com pronúncia local

Desde 1911

Tabaco

Tome uma decisão informada!

A escolha é sua! Quer parar de fumar?

Habitualmente parar de fumar não é uma tarefa fácil! Terá de lidar com a dependência física e psicológica que o consumo de tabaco provoca. Como se isto não bastasse, terá de resistir aos vários fatores diários que o irão estimular a fumar.

Comece por perceber até que ponto é dependente do tabaco

Teste o seu grau de dependência da nicotina: Teste de Fagerström

PERGUNTAS	RESPOSTAS	PONTOS
1. Quanto tempo depois de acordar fuma o seu primeiro cigarro?	Nos primeiros 5 minutos 6 - 30 minutos 31 - 60 minutos Após 60 minutos	3 2 1 0
2. Custa-lhe não fumar em locais onde é proibido?	Sim Não	1 0
3. Qual o cigarro que seria mais difícil para si deixar de fumar?	O primeiro da manhã Qualquer outro	1 0
4. Quantos cigarros fuma por dia?	10 ou menos 11 - 20 21 - 30 31 ou mais	0 1 2 3
5. Fuma mais nas primeiras horas depois de acordar, ou no resto do dia?	Nas primeiras horas No resto do dia	1 0
6. Se estiver muito doente, de cama, fuma ou não?	Sim Não	1 0

(0 - 3) Dependência baixa (4 - 6) Dependência média (7 - 10) Dependência alta

Fonte: Ferreira PL, Quintal C, Lopes I, Taveira N. Teste de dependência à nicotina: validação linguística e psicométrica do teste de Fagerström. Revista portuguesa de saúde pública. 27: 2 (2009) 37-56.

Quanto maior for a pontuação, maior a sua dependência.

Aqui ficam os 15 passos para deixar de fumar, recomendados pela Direção Geral de Saúde:

1. **Motivação.** Faça uma lista com os seus motivos para deixar de fumar.
2. **Conheça os seus hábitos tabágicos** (identifique as situações em que fuma habitualmente).
3. **Fixe uma data para deixar de fumar.**
4. **Anuncie aos seus amigos e no local de trabalho** que a partir dessa data não vai voltar a fumar.
5. **Nas semanas anteriores ao dia escolhido para deixar de fumar prepare-se para a mudança** (por exemplo, elimine cigarros ao longo do dia, espaçando o intervalo entre eles).
6. **No dia por si escolhido para deixar de fumar, pare simplesmente de fumar!**
7. **A partir desse dia retire de perto de si todos os objetos relacionado com o hábito de fumar.**
8. **Nos momentos em que sentir uma forte necessidade de fumar, respire profundamente.**
9. **Não pense que nunca mais vai voltar a fumar. Pense no dia de hoje e nas vantagens de não fumar.**
10. **Aumente o nível de atividade física diária.**
11. **Faça uma alimentação saudável.**
12. **Elimine ou reduza a ingestão de bebidas alcoólicas.**
13. **Evite estar na proximidade de fumadores.**
14. **Tenha cuidado com momentos "perigosos". Distraia-se com outras atividades ou mude alguns dos seus hábitos.**
15. **Guarde diariamente, num local visível, o dinheiro que teria gasto em tabaco. Gaste-o em algo que lhe dê prazer!**

Consulta de Cessação Tabágica

Entrevista ao Dr. José Belo Vieira (Centro de Saúde de Odivelas)

Onde posso pedir ajuda para deixar de fumar?

Têm sido feitas várias formações aos médicos de família para que possam iniciar a abordagem dos fumadores e ajudá-los a parar, através de uma intervenção breve que englobe apoio na decisão e durante o processo, bem como apoio farmacológico apropriado.

Por isso, em primeiro lugar, peça ajuda ao seu médico de família!

E se não resultar ou se não tiver médico de família?

As Consultas Intensivas de Cessação Tabágica devem apenas ser usadas quando se esgotam as capacidades na intervenção pelo médico de família. O ideal é a referência ser feita pelo médico de família com informação clínica sobre o utente. Nos concelhos de Loures e Odivelas, nos cuidados de

saúde primários, estas consultas estão disponíveis na USF Ars Médica (Centro de Saúde de Santo António dos Cavaleiros) e no Centro de Saúde de Odivelas. **Se tiver mais dificuldade em deixar de fumar, pode ainda beneficiar de ajuda em Consultas Intensivas de Cessação Tabágica.**

Com base na sua experiência estas consultas têm tido resultados positivos e boa adesão?

Na nossa consulta (Odivelas) a adesão é muito grande e os resultados são bastante positivos. Frequentemente, são os próprios utentes que deixaram de fumar com o apoio da consulta a trazer mais pedidos de ajuda para familiares e amigos.

O sucesso desta abordagem é muito elevado!

Qual a taxa de recaída dos

utentes que frequentam esta consulta?

Em todas as dependências as taxas de recaída são mais elevadas do que gostaríamos - o tabagismo (nicotinoddependência) não foge a esta regra. Na nossa Consulta de Cessação Tabágica de Odivelas, para combater esta realidade criámos uma Consulta de Prevenção da Recaída englobada num programa com 3 tipos diferentes de consulta: Consulta Médica Individual, Consulta de Cessação com Grupo Terapêutico e Consulta de Prevenção da Recaída. Nesta última estão pessoas que já não fumam, mas ainda necessitam de apoio e orientação para evitar que voltem ao consumo de tabaco.

Terá ajuda especializada para, passo a passo, alcançar o seu objetivo.

Terá ajuda especializada para, passo a passo, alcançar o seu objetivo!

PARA OUTROS ESCLARECIMENTOS CONSULTAR:

- www.dgs.pt

- Linha Saúde Pública: **808 211 311**

- Consultas de cessação tabágica disponíveis em ACES Loures/Odivelas na USF

BIBLIOGRAFIA:

- Mais vida sem tabaco, Direção Geral de Saúde, 2013
- Nunes, E. e tal, Cessação Tabágica – Programa-tipo de atuação, Direção Geral de Saúde, 2007

Unidade de Saúde Pública – ACES Loures Odivelas. Coordenadora: Dra. Elvira Martins
Autores: Ana Dias Curado, Ana Rute Marques, Inês Leão, Rita Brás (Médicas Internas do Ano Comum)

O Parto

Parte II

Resumo - A segunda parte de um resumo do que é o Parto, na perspetiva da médica Rita Manuela Santos, que foram escritos a seguir ao nascimento do segundo filho.

Continuando os textos sobre o parto apresento os restantes temas referentes à preparação para o parto. Nas próximas edições falarei do parto propriamente dito e dos cuidados após o nascimento.

Maternidades públicas e privadas

O objetivo do parto em meio hospitalar é poder recorrer a recursos especializados numa urgência ou emergência obstétrica e tal só é possível se houver pessoal especializado com muita prática clínica e equipamentos adequados.

Se é vigiada num centro de saúde será referenciada à maternidade da área geográfica no fim da gravidez e caso entre em trabalho de parto antes de ir à consulta hospitalar de obstetria é a este hospital que se deve dirigir. Se a vigilância é privada esclareça o assunto com o obstetra assistente caso queira tê-lo presente no parto; há obstetras que apenas realizam partos no hospital público onde trabalham e este pode não admitir grávidas fora de área, outros trabalham em exclusividade ou a tempo parcial em unidades privadas onde realizam os partos.

Se no passado as maternidades privadas não possuíam serviços de neonatologia, hoje em dia várias inserem-se em hospitais bem equipados com unidades de cuidados intensivos neonatais e os riscos para a mãe e o bebé são similares aos das maternidades públicas.

Outro aspeto são as condições hoteleiras, não devem ser desvalorizadas. O ambiente é importante no parto e ambientes com excesso de luminosidade e barulho e sem privacidade favorecem partos disfuncionais, a consequente utilização de fármacos, os partos instrumentais (fórceps, ventosa) e a cesariana.

Em ambos os casos informe-se sobre quais os documentos necessários para a admissão na maternidade e dos procedimentos na entrada, no internamento e na alta, idealmente através de uma visita à maternidade. Estude o percurso de carro ou de transportes públicos e experimente-o em hora de ponta; estabeleça também percursos alternativos.

Parto em casa

Em Portugal algumas parteiras aceitam realizar partos de baixo risco em casa. Nos países onde os partos domiciliários são comuns existem protocolos entre as parteiras e as maternidades. Durante o parto o hospital está informado e são disponibilizados meios para um transporte rápido e seguro da grávida. Noutros países existem as "clínicas de parto" anexas ou na proximidade das estruturas hospitalares.

Por cá, os partos em casa levantam inúmeras questões de segurança, principalmente pelo transporte da grávida em caso de necessidade, e são encarados como um retrocesso. Contudo também não é aceitável o quarto tipo enfermaria (para enfermos, não grávidas), com o equipamento exposto (lembrando a hipótese de algo correr mal), e a grávida confinada a uma cama como se estivesse doente. Este cenário é propício a partos prolongados

e complicados e por isso menos seguros para a mãe e para o bebé.

Os quartos hospitalares devem ser acolhedores, com o equipamento médico oculto, iluminação suave, temperatura amena e mobiliário adaptado.

Mala da Maternidade

Conte com uma estadia de 2 a 3 dias e com a hipótese de ser maior. Leve as mudas necessárias e deixe em casa mudas extra para si e para o bebé arrumadas em sacos individuais (de pano cru, de congelação com fecho, outros) e bem sinalizadas.

A sistematização em "mala da mãe" e "mala do bebé" é orientadora, pode levar uma mala grande organizada em duas áreas, a da mãe e a do bebé.

Sugestão para a "Mala da Mãe":
– camisas de dormir de algodão fino abertas à frente (3) e roupão leve de algodão (1);

– cuecas descartáveis (6) e soutien de amamentação (2);

– chinelos de quarto (1) e chinelos tipo "Havaianas" para o duche (1);

– revistas/livro e garrafa de água;

– discos protetores para mamas/conchas de aleitamento;

– produtos de higiene (gel de banho e champô, desodorizante, creme de rosto e olhos, creme corporal, escova e/ou pente, elásticos/ganchos/ fitas, escova de dentes e pasta, toalhetes).

Para além da mala levei a "Bolsa de Maternidade", uma pequena bolsa de cosméticos com alguns artigos de conforto para as horas de dilatação, uma bolsa discreta para não levantar objeções com:
– produtos de higiene em miniaturas (spray de água mineral, toalhetes, elixir oral, hidratante labial, óleo de massagem e

spray de aromoterapia);

– meias confortáveis, elásticos/ganchos;

– pequena revista ou livro;

Sugestão para a "Mala do bebé":
– 4 mudas completas em sacos individuais (body, babygrow ou cueiro e camisinha, botinhas, casaquinho e outras peças (gorro, luvas) e envolta (1);
– fraldas de pano (4) e fraldas descartáveis (mínimo 8/dia, 2-3 dias);

– toalha de banho e muda-fraldas desdobrável e impermeável;

– chupeta (é discutível... aconselho a adiar a sua utilização até o recém-nascido mamar sem dificuldade);

– produtos de higiene (leite ou água de limpeza, creme hidratante corporal, creme barreira para a zona da fralda, gel de banho, tesoura de unhas); no hospital cedem compressas e soro para a higiene ocular e álcool para o umbigo.

Uma amiga sugeriu-me a "Mala do Pai": telemóvel com mensagem de nascimento pré-definida, lista de contactos, muda de roupa, caneta e bloco para tomar notas.

Papelada e obrigações civis

Deixe feito no computador ou imprima com espaços em branco a minuta da licença de maternidade para entregar na Segurança Social ou no subsistema de saúde.

Informe-se no seu centro de saúde ou na maternidade privada sobre os horários da vacinação e do rastreio das doenças metabólicas (teste do pezinho).

Informe-se dos horários e documentos necessários ao registo do bebé na Conservatória do

Registo Civil; algumas maternidades disponibilizam este serviço nas suas instalações.

10. Acompanhante e doula
Escolha para acompanhante alguém que lhe inspire confiança, a acalme, seja capaz de antecipar as suas necessidades e comunique bem com outras pessoas. Lembre-se que nem sempre o outro progenitor é a melhor escolha, pelo seu envolvimento emocional na situação pode não se aperceber das necessidades da grávida.

Os hospitais públicos permitem, quando é possível acomodar, um acompanhante que lamentavelmente não pode estar presente durante os preparativos da grávida nem durante as observações médicas e de enfermagem. Nem sempre é permitido trocar de acompanhante durante o trabalho de parto mesmo quando se prolonga por mais de um dia.

Nos hospitais privados espera-se maior liberdade no número e movimentação dos acompanhantes mas na maioria é igualmente impedido o acesso ao bloco operativo em caso de cesariana ou parto instrumental.

Doulas são acompanhantes de parto com formação especializada cuja função é ajudar a grávida neste momento. A sua intervenção inicia-se com alguns encontros durante a gravidez e continua no pós-parto com visitas ao domicílio. A doula deve ser uma presença securizante para a grávida e uma colaboradora para o obstetra ou parteira. É um serviço pago, não dedutível como despesa de saúde e existem em Portugal associações de doulas e doulas independentes.

Rita Manuela Santos



CA Crédito Agrícola
Loures, Sintra e Litoral

O Banco do Concelho
LOURES - ODIVELAS - AMADORA
SINTRA - CASCAIS - OEIRAS



Patrícia Duarte e Silva
Psicóloga Clínica

Quando o olharmo-nos ao espelho se pode tornar numa verdadeira tortura

A autoimagem pode ser definida como a visão que temos de nós mesmos, tendo como base as nossas vivências passadas, as presentes e as expectativas futuras. É na infância que começamos a construir a nossa imagem através da interação com pessoas significativas.

O contexto sociocultural em que estamos inseridos faz com que estejamos predispostos a uma grande preocupação com a aparência e com o atingir os padrões de beleza impostos pela sociedade. Importa perceber quando é que a preocupação com a

autoimagem passa de algo que nos traz bem-estar e satisfação para algo carregado de sentimentos de angústia e sofrimento, que originam comportamentos prejudiciais e interferem negativamente na vida de uma pessoa. A Dismorfofobia é uma alteração da perceção e da valorização corporal que consiste numa perturbação psicológica caracterizada pela preocupação obsessiva com algum defeito inexistente ou mínimo na aparência física. As causas desta perturbação são variadas, podendo ser biológicas, psicológicas, sociais e culturais. Na adolescência, os comentários dos pais, familiares e especialmente dos amigos adquirem uma enorme importância. Se juntarmos às dúvidas e inseguranças características da adolescência com as inúmeras imagens vendidas pela comunicação social, que enfatizam a ideia do "corpo perfeito" como meta e como solução para a felicidade, é compreensível que, numa altura da

vida em que o culto da imagem é uma das prioridades, os adolescentes se sintam obrigados a seguir rigidamente os estereótipos de beleza que lhes são propostos para ser aceites.

A dismorfofobia prejudica na maior parte das vezes a vida social do adolescente ou do adulto. A dificuldade em socializar prende-se com o receio dos julgamentos que o outro possa fazer em relação à sua aparência física, causando grande ansiedade e stress.

Na tentativa de corrigir ou melhorar uma imperfeição real ou apenas percebida pelos próprios, algumas pessoas tendem a procurar de forma intensiva cuidados médicos escusados e excessivos e procedimentos como a cirurgia estética. Estes procedimentos conduzem muitas vezes a insatisfação e podem piorar a sensação de imperfeição. O cirurgião plástico deve estar atento e fazer o devido encaminhamento, evi-

tando a cirurgia.

Se a dismorfofobia for severa, as pessoas podem abandonar a escola, deixar o emprego ou evitar sair de casa. Nos casos mais severos, podem mesmo tentar o suicídio.

Alguns sinais e sintomas deste transtorno:

- Frequentes comparações e comentários sobre a aparência das outras pessoas;
- Sensação de ansiedade e desconforto em ocasiões sociais;
- Evitamento de ocasiões sociais em que sintam que a sua imperfeição está exposta, como ir à praia;
- Não deixar que as pessoas lhe tirem fotografias;
- Usar demasiada maquilhagem ou excesso de roupa assim como o uso de óculos escuros ou chapéus para tapar o rosto;
- Verificar repetidamente a aparência de alguma parte específica do corpo em espelhos;
- Movimentar as mãos e o corpo

de maneira a que escondam determinadas partes do corpo.

O primeiro passo para o tratamento consiste no reconhecimento da doença por parte do paciente, pois por vezes existe uma baixa adesão ao tratamento visto o paciente não aceitar o diagnóstico. O tratamento para a dismorfofobia pode envolver uma abordagem combinada com medicação e psicoterapia, ajudando o paciente a ultrapassar a imagem distorcida que tem da sua aparência física. A psicoterapia cognitivo-comportamental tem proporcionado bons resultados.

É importante validar que é algo positivo que a pessoa goste de se cuidar, que tenha a opção de recorrer a tratamentos e até mesmo a cirurgias. O problema está quando existe uma preocupação excessiva com a beleza, podendo colocar a vida do próprio em perigo.

Quer fazer **CRESCER** a sua empresa?

O FACEBOOK é uma ferramenta que deve ser usada
Somos ESPECIALISTAS na gestão de conteúdos

FICÇÕES MÉDIA

Rua Júlio Dinis, nº 6 - R/c | 2685-215 Portela LRS
219 456 514 | geral@ficcoesmedia.pt

TREINO PERSONALIZADO E FISIOTERAPIA

- Treino Individual ou de Grupo
- Avaliação Física
- Perda de Peso
- Tonificação Muscular
- Populações Especiais (Idosos, Hipertensão, Diabetes, Obesos, etc...)
- Treino Funcional
- Reabilitação Neurológica (AVC, Traumatismo Craniano...)
- Mobilidade Articular
- Reabilitação Músculo-esquelética (Fracturas, Entorses, Rupturas Musculares, etc...)
- Cardio-respiratória (Infeções Respiratórias, Retenção de Secreções, Reeducação Respiratória)

SOLUÇÕES AO DOMICÍLIO, AO AR LIVRE OU EMPRESA
Preços especiais para treino individual, de grupo ou serviços de Fisioterapia.

infoacfitness15@gmail.com | 966 326 211

Nossa Senhora do Cabo

A paróquia de Loures organiza as festas em honra de Nossa Senhora do Cabo. De 1 a 9 de outubro, Loures estará em festa para receber a Imagem que, durante um ano, ficará no Concelho, um episódio que se repete de 25 em 25 anos.

Loures irá estar em festa, a partir de hoje, 1 de outubro, e até dia 9 deste mês, para celebrar a chegada da Veneranda Imagem de Nossa Senhora do Cabo Espichel. Com organização da Paróquia de Loures esta Imagem, que representa uma das festas mais antigas em Portugal, estará durante um ano no nosso Concelho.

Este evento acontece de 25 em anos, pois o Círio percorre 26 paróquias da região saloia, numa tradição que remon-

ta a 1430, tendo sido apoiado tanto pela Monarquia como pela República. Dessa altura há memória de grandes festas religiosas e profanas, nas quais o tema mariano se unia a muitas outras temáticas. O nome de Círio resulta das deslocações efetuadas aos santuários, que eram feitas a pé, sendo utilizado para iluminar o caminho o denominado círio, uma vela de cera de maior porte. Daí o percurso pelas 26 paróquias ter o nome de Círio.

Halloween volta a Lousa

Pelo quarto ano consecutivo, a Junta de Freguesia de Lousa e o Grupo Desportivo de Lousa organizam o "Halloween Lousa", um passeio que espalha o terror a todos aqueles que desejem participar.

Pela quarta vez consecutiva o Halloween regressa a Lousa. Com uma produção fora dos padrões habituais, capaz de assustar o mais frio dos visitantes, a Junta de Freguesia de Lousa e o Grupo Desportivo de Lousa voltam a organizar o "Lousa Halloween", que decorrerá no dia 22 de outubro. Com inscrições limitadas e com um preço de 12 "gritos", para quem prefere cear e passear e 7

"gritos", para quem apenas opte por fazer o caminho do terror, o sucesso das edições anteriores obriga a que se inscrevam atempadamente. Podem fazê-lo pelo número 966 068 989. A receita obtida reverterá a favor da construção do Centro de Dia do Centro Social Paroquial de S. Pedro de Lousa. É caso para dizer que o religioso está a aproveitar-se do profano.



LIGUE JÁ!!!
Condições especiais na troca de software.

ZS pos

COMÉRCIO A RETALHO
FATURAÇÃO NA CLOUD PARA MAIOR SEGURANÇA

Alimentar | Desporto | Eletrónica | Música | Estética | Lazer | Floristas | Animais | Joalharias | Lavandarias | Talhos | Peixarias | Frutarias | Livrarias | Cultura Tabacarias | Mobiliário | Vestuário | entre outras...



QUARKCORE
TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO

PARA MAIS INFORMAÇÕES

211 451 300

www.quarkcore.pt



SOFTWARE
CERTIFICADO AT

zone
SOFT



LOURES - FANHÕES

Fantástica moradia 4 assoalhadas em construção, com piscina e calçada portuguesa. Inserida num terreno com 7.880 m2. Situada em Ribas de Baixo. Bons acessos e zona calma. Marque -já a sua visita! Excluído do SCE, ao abrigo do artigo 4º, do Decreto-Lei Nº 118/2013, de 20 de Agosto.

Cert.Energético - Em construção

\ 092160228

1.150.000 €



LOURES - PARADELA

Fantástica moradia 5 assoalhadas como nova, com excelentes acabamentos.

Domótica completa e piso radiante. Bons acessos. Venha visitar.

Cert.Energético - C

\ 092150246

555.000 €



LOURES - BAIRRO DA MILHARADA

Excelente moradia 5 assoalhadas. Boa localização, a 5 minutos de Lisboa, zona tranquila e com bons acessos. Boa área exterior com churrasqueira e área de lazer. Venha conhecer!

Cert.Energético - B

\ 092160209

375.000 €



LOURES - SÃO ROQUE

Excelente oportunidade de adquirir uma moradia de 5 assoalhadas numa zona nobre.

Cert.Energético - E

\ 092160251

350.000 €

UMAS MÁQUINAS A PARTILHAR OS BONS MOMENTOS. PARTILHE TAMBÉM CONNOSCO.

CONTACTE-NOS



LOURES - MONINHOS

Fantástica moradia 6 assoalhadas na Quinta da Peça com 3 suites, cozinha totalmente equipada, jardim de inverno e um magnifico terraço com 100 m2 e vista deslumbrante. Venha conhecer.

Cert.Energético - A

\ 092150258

270.000 €



LOURES - MEALHADA

Excelente moradia em zona sossegada e central. Bom investimento.

Cert.Energético - C

\ 092160230

260.000 €



LOURES - FANHÕES

Moradia Rústica 5 assoalhadas remodelada, cozinha equipada, lareira com recuperador de calor. Sotão com 97 m2, grande anexo com churrasqueira, espaço exterior e espectacular vista panorâmica.

Cert.Energético - F

\ 092160177

165.000 €



LOURES - CABEÇO DE MONTACHIQUE

Fantástica moradia 3 assoalhadas e aproveitamento de sótão. Situada no Cabeço de Montachique. Próximo de comércio, escola e acessos a A8. Marque já a sua visitas!

Cert.Energético - E

\ 092160205

59.500 €