

# Notícias de Distribuído no **Expresso**

# LOURES

ANO 3 | Nr.31 MENSAL | 5 DE NOVEMBRO | Diretor: Pedro Santos Pereira | Preço: 0.01€



## Menos IMI

O IMI vai voltar a descer (0,003), menos que em 2015 e 2016 (0,005). Os benefícios para a família mantêm-se, aumentando consoante o agregado. Conheça, com mais pormenor, o Orçamento Municipal para 2017.

Pág. 3

## O sucesso do medo

O Halloween de Lousa continua a fazer sucesso. A ficção de um trajeto que parece real tem cativado os participantes, não sendo pois de estranhar que, ano após ano, o número de inscritos continue a subir. Este ano foram 1200 os que demonstraram vontade em participar.

Pág. 9

## Autárquicas 1976

O primeiro suplemento, que levará até todos os leitores, a história das eleições autárquicas no concelho. Nesta edição, o escrutínio de 1976, o primeiro depois da Revolução dos Cravos, em que o PS foi o grande vencedor.

Págs. 11 a 14



A VOZ POPULAR

# AVALIAÇÃO DE MANDATO

Para analisar o terceiro ano do atual executivo camarário pedimos a munícipes, de forma aleatória, que dessem a sua opinião. Uma pequena amostra que demonstra alguns dos estados de espírito da população em relação a quem os governa.

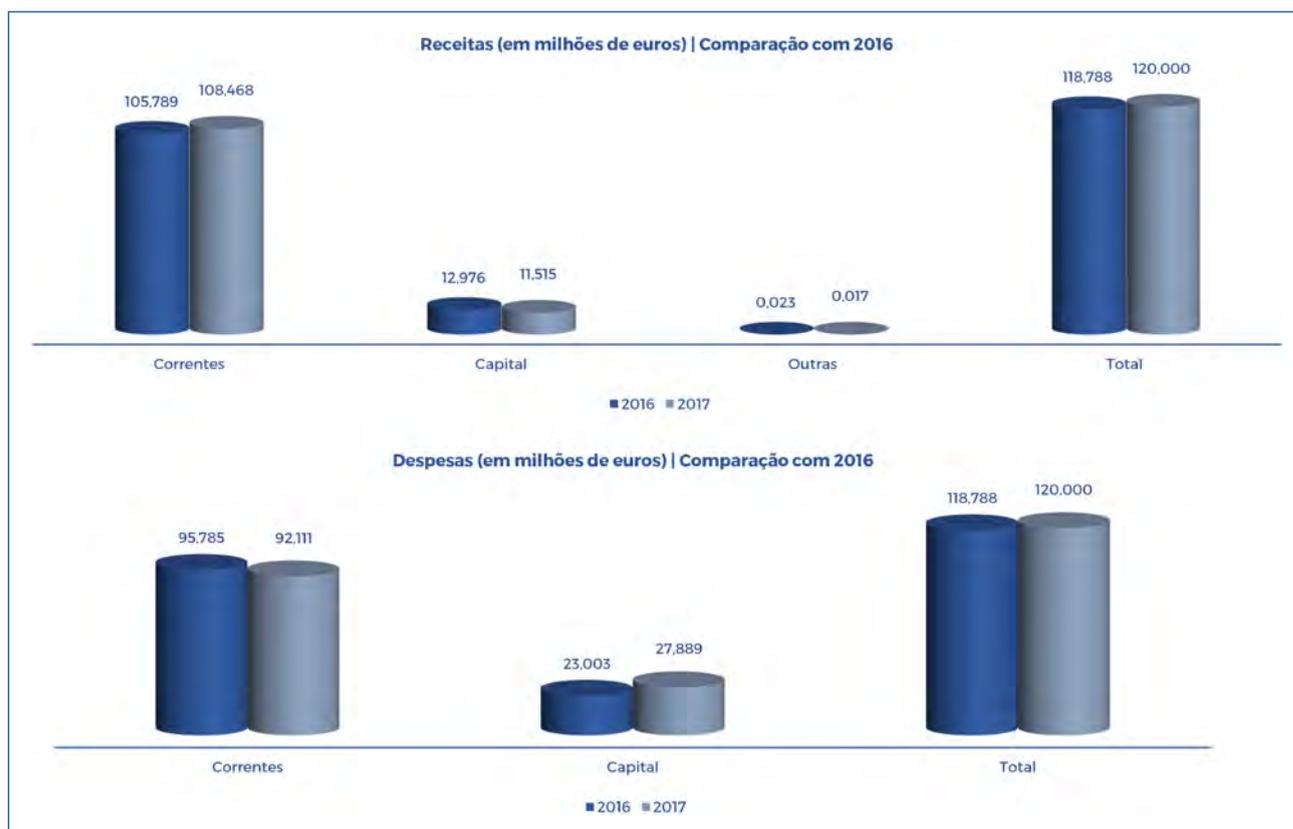
Págs. 4 e 5





# IMI volta a descer

Apesar de descer menos centésimas (0,003) que em anos anteriores (0,005 em 2015 e 2016), este imposto volta a decrescer, continuando a ser bonificadas as famílias com maior número de dependentes a seu cargo. O Orçamento Municipal de 2017 é de 120 milhões de euros.

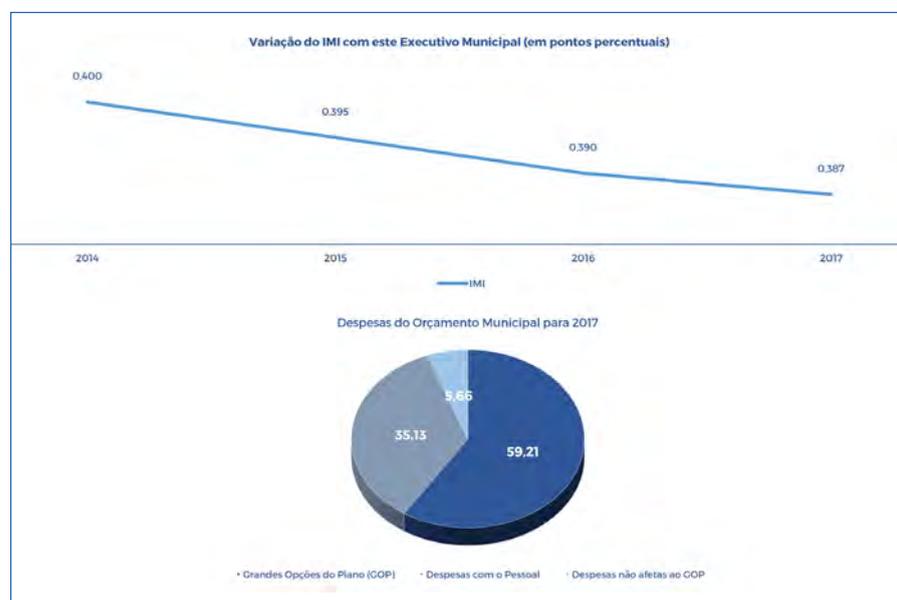


A continuada, mas ligeira, descida do IMI mantém-se, assim como a manutenção de bonificações para as famílias com maior agregado familiar. Uma família com um dependente a seu cargo beneficiará de um desconto extra de 20 euros, uma com dois dependentes de 40 euros e com três ou mais dependentes de 70 euros. Esta é a grande alteração nos impostos municipais para o próximo ano. Uma medida que contou com o voto contra do PS e os favoráveis de CDU e Coligação Loures Sabe Mudar. A razão principal para o protesto dos socialistas é que a descida poderia ser maior. A verdade é que esta baixa não significará, segundo as previsões, um menor encaixe financeiro do Município, pois estima-se um aumento da receita com o IMI. Nos restantes impostos e taxas não há alterações, mantendo-se o que está em vigor.

De referir que o Orçamento Municipal sofreu um acréscimo, passando de perto de 119 milhões de euros para 120. As Grandes Opções do Plano ocupam a grande parte das receitas (59%), enquanto despesas com o pessoal a segunda fatia com 35%. As principais apostas do atual Executivo vão para a Educação (12,6 milhões de euros), para a Rede Viária, Mobilidade e Acessibilidades com 7,5 milhões e para a Revitalização Urbana com 6,2 milhões.

Também as juntas de freguesia manterão as transferências, ao abrigo do acordo assinado de delegação de transferências, que será superior a 8 milhões de euros, que tem sido o habitual nos últimos anos.

**Pedro Santos Pereira**



**Delegação de Competências - Transferências para as juntas de freguesia em 2017**

Freguesia	Valor	%
Bucelas	0,398	4,51%
Camarate, Apelação e Unhos	1,436	16,27%
Fanhões	0,195	2,20%
Loures	1,159	13,13%
Lousa	0,217	2,45%
Moscavide e Portela	0,857	9,71%
Sacavém e Prior Velho	1,040	11,78%
Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela	1,703	19,29%
Santo Antão do Tojal e São Julião do Tojal	0,640	7,25%
Santo António dos Cavaleiros e Frielas	1,184	13,41%
<b>Total</b>	<b>8,828</b>	<b>100,00%</b>

Valores em milhões de euros

**Grandes Opções do Plano (por departamento) para 2017**

Descrição	Valor	%
<b>Câmara Municipal</b>	<b>18,002</b>	<b>25,33%</b>
<b>Operações Financeiras</b>	<b>3,624</b>	<b>5,10%</b>
<b>Departamento de Gestão e Modernização Administrativa</b>	<b>3,002</b>	<b>4,23%</b>
<b>Departamento de Recursos Humanos</b>	<b>1,635</b>	<b>2,30%</b>
<b>Departamento de Planeamento, Financeiro e Aprovisionamento</b>	<b>0,441</b>	<b>0,62%</b>
<b>Departamento de Educação</b>	<b>8,791</b>	<b>12,37%</b>
<b>Departamento de Cultura, Desporto e Juventude</b>	<b>2,525</b>	<b>3,55%</b>
<b>Departamento de Coesão Social e Habitação</b>	<b>1,426</b>	<b>2,01%</b>
<b>Departamento de Planeamento e Gestão Urbanística</b>	<b>3,613</b>	<b>5,08%</b>
<b>Departamento de Ambiente</b>	<b>2,507</b>	<b>3,53%</b>
<b>Departamento de Obras e Mobilidade</b>	<b>20,141</b>	<b>28,34%</b>
<b>Polícia Municipal</b>	<b>0,030</b>	<b>0,04%</b>
<b>Gabinete do Contrato Local de Segurança</b>	<b>0,051</b>	<b>0,07%</b>
<b>Serviço Municipal de Proteção Civil</b>	<b>1,825</b>	<b>2,57%</b>
<b>Divisão de Economia e Inovação</b>	<b>0,230</b>	<b>0,32%</b>
<b>Divisão de Atendimento, Informação e Comunicação</b>	<b>0,580</b>	<b>0,82%</b>
<b>Divisão de Transportes e Oficinas</b>	<b>1,282</b>	<b>1,80%</b>
<b>Unidade de Turismo</b>	<b>0,248</b>	<b>0,35%</b>
<b>Equipamento Mult. das Áreas Urbanas de Génese Ilegal</b>	<b>0,183</b>	<b>0,26%</b>
<b>Veterinário Municipal</b>	<b>0,023</b>	<b>0,03%</b>
<b>Gabinete de Planeamento</b>	<b>0,088</b>	<b>0,12%</b>
<b>Gabinete de Reabilitação Urbana</b>	<b>0,782</b>	<b>1,10%</b>
<b>Gabinete de Protocolo e Relações Institucionais</b>	<b>0,030</b>	<b>0,04%</b>
<b>Total</b>	<b>71,058</b>	<b>100,00%</b>



**Ricardo Andrade**  
Comissário de Bordo

### Números de um amor

Nestas linhas que, mês após mês, partilho com o caro leitor tenho vindo a escrever sobre diversos temas e, na maioria das vezes, utilizando mais palavras do que números, para fazer valer os meus argumentos e os meus pensamentos.

Hoje resolvi fazer diferente e opto por usar números para demonstrar um amor que, ano após ano, vejo desde o dia em que nasci...o da minha avó São.

1 – O companheiro de sempre da avó São, o meu avô Fernando, que foi, até ficar fisicamente um pouco mais longe de nós, o enorme amor da vida da mulher fantástica, cujo amor aqui procuro colocar em linguagem numérica.

5 – Número de filhos da minha avó e que, exceptuando um (a minha mãe), são para mim dos melhores tios do mundo. A estes há a somar todos os que, não sendo filhos de sangue, são de coração e que depois de entrarem na vida da família, ligados a estes primeiros cinco, ganharam o seu espaço de facto e por mérito no coração dos meus avós São e Fernando.

10 - Outubro, mês em que vinha ao mundo Maria da Conceição Antunes Paula Barroso, mais tarde Maria da Conceição Antunes Paula Barroso da Cunha...a minha avó São ou Sãozinha como carinhosamente a chamo.

14 – Número de bisnetos da minha avó.  
15 – Número de netos. Número no qual contamos sempre com a bebé Mariana que, infelizmente, nos deixou demasiado cedo. Número que tem vindo a subir, à medida que os netos vão construindo as suas histórias de vida, contando para isso com a ajuda dos nossos amores. Por coincidência é também o número de irmãos da minha avó.

29 – Dia do mês em que nasceu a melhor avó do mundo.

54 – Número de anos de casados dos meus avós.

1926 – Ano em que nasceu aquela que viria a ser a matriarca de uma família, na qual quis a sorte que eu nascesse.

1947 – Ano da celebração daquele que, para mim, continua a ser o mais bonito casamento da história do meu mundo.

Podia ainda colocar diversos outros números, mas o que jamais poderei quantificar é o número de sorrisos, de palavras de carinho ou até mesmo de expressões características e distintivas, de histórias divertidas ou de recordações, onde o amor de uma mulher por toda uma família é o denominador comum.

Por tudo isso só poderia terminar estas linhas com um sentido: "Parabéns avó São!"

# Executivo com «luz verde» mas intermitente

Com uma imagem positiva junto dos munícipes, o executivo camarário colhe críticas e elogios junto do eleitorado. Transportes e segurança são os setores mais criticados. Em sentido inverso, estão a educação e a ação social.

O NL correu a maior parte das freguesias do concelho para auscultar a opinião dos munícipes sobre o mandato do executivo camarário. Por entre críticas e elogios, alguns temas mere-

ceram especial incidência de moradores dos quatro cantos do município. Se parece relativamente consensual a imagem positiva do executivo, há algumas grandes áreas que mere-

cem queixas veementes da população, com especial destaque para a segurança, os transportes e o elevado preço da água. Em sentido inverso, os munícipes elogiam o desempenho da

Câmara em setores como a educação e a ação social.

**André Julião**



**Carla Travessa**  
Técnica Superior  
41 anos  
Portela

#### Como classifica a prestação do atual executivo da Câmara Municipal de Loures?

«Classifico como boa, no geral. No entanto, a tentativa de melhorar é pelo macro, deixando os assuntos micro aquém. A começar pelos buracos na rua: no tamanho, largura, nas más condições dos passeios e na quantidade de sinais e candeeiros que habitam nos passeios (carrinhos de bebé e cadeiras de rodas não passam em muitos passeios). O estacionamento perto das escolas é o caos. As pessoas estacionam os carros de qualquer forma junto às escolas, sobretudo no caso de Moscavide-Portela e vão buscar os filhos, sem pensar no transtorno que causam. O estacionamento em cima das passadeiras, os cocós dos cães nas ruas, passeios e zonas ajardinadas também é lamentável. Já muito se fez, mas ainda se tem muita sensibilização pela frente.»

#### Qual a ação mais positiva?

«O novo cálculo do valor do IMI. Penso que a melhoria no Centro de Saúde de Moscavide também foi muito boa, assim como em algumas escolas.»

#### Qual a ação mais negativa?

«O agravamento no preço da água. A fatura da água é muito elevada.»



**Maria João Duarte**  
Técnica de turismo de 1º  
38 anos  
Sacavém

#### Como classifica a prestação do atual executivo da Câmara Municipal de Loures?

«Na minha opinião o desempenho tem sido positivo.»

#### Qual a ação mais positiva?

«Como ações positivas, e apesar de não se aplicar a mim diretamente, visto não ter filhos em idade escolar, tive conhecimento de que no 1º Ciclo - não sei se em todas as escolas mas, pelo menos no agrupamento de Portela/Moscavide -, houve distribuição de material escolar, incluindo lápis de cor, lápis de cera, aquarelas, cadernos, canetas, compassos, réguas. O material foi mesmo para as escolas vindo da Câmara Municipal, não da Junta de Freguesia. Na zona da nossa residência, Terraços da Ponte, estão sempre bastante atentos aos jardins e limpeza dos mesmos.»

#### Qual a ação mais negativa?

«Como ação mais negativa, noto que anteriormente existia mais policiamento do que agora, na zona de Sacavém.»



**Luís Valente**  
Técnico de telecomunicações  
38 anos  
Bobadela

**Como classifica a prestação do atual executivo da Câmara Municipal de Loures?**

«Classifico a atuação do executivo camarário como razoável.»

**Qual a ação mais positiva?**

«Na minha opinião, o mais positivo que este executivo fez neste mandato foi o melhoramento das zonas verdes.»

**Qual a ação mais negativa?**

«Sublinho como mais negativo o sentimento de insegurança, sobretudo nas ruas. Penso que é algo que se sente no concelho.»



**Lígia Rodrigues**  
Assistente social  
37 anos  
Loures

**Como classifica a prestação do atual executivo da Câmara Municipal de Loures?**

«Classifico como razoável, tendo dado atenção a assuntos que há muito estavam relegados para segundo plano, nomeadamente na área social.»

**Qual a ação mais positiva?**

«Penso que foi importante ter baixado o IMI para muitas famílias, numa altura em que muita gente passa dificuldades. A recuperação das escolas e das localidades, no geral, foi também benéfica para o concelho, assim como o reforço do pessoal do parque escolar.»

**Qual a ação mais negativa?**

«Penso que ainda há muito a fazer na área dos transportes porque, em Loures, quem não tem carro e trabalha em Lisboa pode perder horas preciosas do seu dia, em que podia estar com a família. Além disso, o preço da água parece ter subido e isso é complicado, sobretudo para as famílias maiores. É algo a rever no futuro.»



**Maria Cristina Jorge Dinis Brosque**  
Doméstica  
57 anos  
Fanhões

**Como classifica a prestação do atual executivo da Câmara Municipal de Loures?**

«A classificação que dou ao atual executivo é positiva. Tem feito uma boa gestão e é um executivo sempre muito alerta, disponível e, acima de tudo, muito atento às necessidades dos seus munícipes. E que se rege pela execução com transparência.»

**Qual a ação mais positiva?**

«Ações positivas há muitas, na Cultura, Rede Viária, mais Apoio Social, Educação e, aqui, tenho que destacar a preocupação deste executivo face aos tempos difíceis e às dificuldades das famílias, fazendo distribuição de material escolar básico e também material informático.»

**Qual a ação mais negativa?**

«Menos positiva, destaco a situação da destruição de diversos documentos do Arquivo Municipal. É um assunto que espero que esteja a ser resolvido e que haja o bom senso de tentar preservar o maior número possível de documentação.»



**Paulo Lopes**  
Professor  
42 anos  
Santo António dos Cavaleiros

**Como classifica a prestação do atual executivo da Câmara Municipal de Loures?**

«Em geral, classifico como positiva.»

**Qual a ação mais positiva?**

«Nomeadamente as ações no âmbito do acolhimento dos refugiados, sobretudo a cooperação com o Centro Português dos Refugiados, com cedências de propriedades e ações de sensibilização. Destaco igualmente a criação de espaços verdes.»

**Qual a ação mais negativa?**

«Aponto a falta de ações de melhoramento dos transportes públicos e trabalhos ao nível da mobilidade, como a criação de ciclovias e o incentivo ao uso de bicicletas. Destaco ainda a falta de cooperação com a Câmara de Lisboa, também na área dos transportes.»



**Vítor Manuel Correia Pereira da Silva**  
Litógrafo  
61 anos  
Santo Antão do Tojal

**Como classifica a prestação do atual executivo da Câmara Municipal de Loures?**

«No meu entender, é o pior executivo da Câmara Municipal de Loures, em 42 anos de Democracia. A CDU prometeu e não se esforça para fazer cumprir as promessas eleitorais. Seja na área da Educação, da Saúde, na Ação Social e em todas as outras áreas, os munícipes só são gente quando há eleições. Este executivo nada fez e nada faz em prol dos munícipes.»

**Qual a ação mais positiva?**

«Não destaco nada positivo.»

**Qual a ação mais negativa?**

«Quanto à ação mais negativa deste executivo camarário, destaco a falta de respeito e consideração pelos seus Munícipes. Em 2013, a ARPI de São Julião do Tojal iniciou a construção do Centro de Dia e Lar de Idosos. A Junta de Freguesia e a Câmara Municipal de Loures apoiaram até ao final do mandato. Presentemente, com o executivo da CDU na Câmara Municipal de Loures e na União de Freguesias de Santo Antão e São Julião do Tojal, foi solicitado apoio à Câmara Municipal e à Junta de Freguesia para acabar as obras, o qual foi negado. Agora eu pergunto se não acham que é necessário e urgente um Lar para os idosos da União de Freguesias de Santo Antão e São Julião do Tojal?»



**Pedro Cabeça**  
Advogado

## Novembro ou a Esperança em dia de Finados

Aqui pelo mês de Novembro parece que me falta a inspiração, ou isso ou algum desalento provocado pelos ataques, no mínimo estranhos, de quem é alérgico à natural crítica (ou à democracia, às vezes tenho dúvidas) de um colunista local no Notícias de Loures.

Este será o mês de aprovar os impostos locais (IMI, Derrama, direito de passagem, etc), será o mês para aprovar o orçamento para o mandato e obras de 2017, mas o que temos para dizer de novo? Já esgotámos, sem qualquer retorno, este tema, demonstrando, lutando, apelando a uma coerente análise do que está/estava em causa.

Sinceramente, estou cada vez mais realista e já sei, e sinto, qual a função desejada para a Assembleia Municipal e seus representantes. Sinceramente deste mandato já espero pouco, já me deixaram as esperanças rumo a outras paragens.

Já sei que os representantes da Assembleia não podem exercer os direitos que decorrem do seu cargo.

Já sei que os representantes na Assembleia Municipal não devem ter iniciativas inerentes às suas funções.

Já sei que neste mandato o que se deseja dos representantes municipais é que sejam silenciosos, canais de um executivo que parece proclamar-se imune ao erro e que, segundo o mesmo, só por má-fé, ou eleitoralismo, poderá ser questionado.

A verdade é que neste mês de Novembro, talvez influenciado pelas efemérides tradicionais, assimilo que os representantes na Assembleia Municipal têm de ter atitudes que lhes permitam almejar o Reino dos Céus e, assim, com um pouco de sorte, quando se finarem possam vir a ser Santos, ou no mínimo Beatos.

A verdade é que tal obrigação de silêncio e obediência parece ser a grande consolidação destes últimos anos.

Tenho pena e sinto que esta mágoa será certamente passageira, resta-me por isso acompanhar a minha esperança no rumo que estabeleceu a outras paragens e esperar que neste mês de Novembro, que é também de escolhas eleitorais, sejam confirmadas, apesar de todas as contrariedades, as vitórias previsíveis de Hillary Clinton para a Presidência dos Estados Unidos e de Guilherme Figueiredo para Bastonário da Ordem dos Advogados, evitando assim que posições, no mínimo, difíceis se consolidem neste mundo cada vez mais difícil.

E termino a citar Mia Couto "A esperança é a última a morrer. Diz-se. Mas não é verdade. A esperança não morre por si mesma. A esperança é morta. Não é um assassinio espetacular, não sai nos jornais. É um processo lento e silencioso que faz esmorecer os corações, envelhecer os olhos dos meninos e nos ensina a perder crença no futuro." In " E se Obama Fosse Africano?

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

# AESS no Luxemburgo

A AESS - Associação para o desenvolvimento de uma Economia Solidária e Sustentável esteve na semana de 23 a 27 de outubro no Luxemburgo, para desenvolver uma semana de Educação Financeira para a comunidade lusófona. Esta iniciativa, inédita no Luxemburgo, partiu de um convite da OHC - Office House Capellen, entidade que se ocupa de acompanhar o empreendedorismo nesta comunidade, para além de fazer acompanhamento social.

Nesta semana foram também desenvolvidas ações no ICC - Internacional Community Center em parceria com a CCLCV - Câmara de Comércio Luxemburgo-Cabo Verde para a população cabo-verdiana residente.

Estas iniciativas visaram alertar as comunidades para as situações de risco do endividamento, transmitir conhecimentos para a gestão do dinheiro e promover, junto das camadas mais jovens, a vertente do empreendedorismo.

Foi também apresentado à comunicação social o programa BS4L - Building Skills 4 Life, que se destina a intervir no desenvolvimento de competências pessoais e profissionais de todos os que desejam mudar o seu percurso de vida, seja em que idade for.



**Fabio Biolcati** - coordenador do ICC, **Ana do Nascimento Barreiro** - presidente da OHC, **Dulce Forte** - presidente da AESS e **Alex Gasparretto** - Economista e co-fundador do BS4L - Building Skills 4 L

## Cabeço de Montachique com novo equipamento

O Cabeço de Montachique dispõe de novas infraestruturas, que tornarão mais apetecível a paragem por aquele que é um dos espaços verdes de excelência do concelho. Após verificação de necessidades prementes sentidas pelo Executivo da Junta de Freguesia de Lousa, em espaços de lazer, no decorrer do mês de outubro foi construída uma nova área na localidade de Cabeço de Montachique, junto à escola EB1/JI daquela zona. O equipamento serve para a prática de exercício físico ao ar livre e é constituído por mobiliário urbano, beneficiando aquela localidade de um novo espaço para benefício de toda a população.



**Cabeço Montachique**

## Santa Maria abre portas

Os utentes da freguesia de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, vão passar a ser abrangidos pelo Hospital de Santa Maria. Uma notícia bem recebida pelos, cerca de, 45 mil habitantes, que trocaram assim o Hospital de S. José, onde anteriormente estavam alocados.

Uma mudança que se reflete, essencialmente, na mobilidade, sendo por isso bem acolhida pela população. De qualquer forma, só esta freguesia beneficia desta alteração, pois as freguesias de Sacavém e Prior Velho e Moscavide e Portela mantêm-se no Hospital de S. José, continuando à espera que avance a construção do Hospital de Todos-os-Santos.

## Segurança Social vai reabrir

Sacavém vai voltar a ter a Segurança Social no seu território. A edilidade cedeu uma propriedade municipal ao Instituto de Segurança Social, no sentido da reposição do serviço existente, encerrado em janeiro de 2014, na cidade de Sacavém.

As obras em curso não são ao nível estrutural, mas sim de adaptação do espaço ao objetivo a que se propõe - onde funcionará o atendimento ao público -, bem como das instalações sanitárias. Este novo espaço proporcionará melhores condições de comodidade, conforto e privacidade aos munícipes da zona oriental do concelho.

O espaço cedido ao Instituto de Segurança Social, pelo prazo de cinco anos, renovável automaticamente, está situado na rua Sport Grupo Sacavenense, na Quinta do Património, em Sacavém.

NA MINHA SALA  
SÓ TENHO QUE SER EU.

IKEA® FAMILY

De 31/10 a 16/11/2016

15%

EM VALE IKEA NUMA  
SELEÇÃO DE SOFÁS  
E MESAS DE CENTRO

KIVIK sofá de 2 lugares  
c/chaise longue

769€

» 115,35€  
em vale IKEA

# Educação Financeira e Cidadãos Financeiramente Saudáveis



Economia Solidária e Sustentável

A AESS - Associação para o Desenvolvimento de uma Economia Solidária e Sustentável é uma entidade sem fins lucrativos, sedada no concelho de Loures, que surgiu em 2013, quando as suas fundadoras deixaram a atividade de consultoria financeira que exerciam e perceberam que havia, e há, uma lacuna nos conhecimentos que a população tem sobre Educação Financeira.

Com base no provérbio “Dar o peixe ou ensinar a pescar?” consideramos, desde o primeiro dia, que mais importante que consolidar dívidas é ensinar a população a evitar o endividamento.

Inicialmente a ideia era ensinar as crianças e os jovens a terem uma relação saudável com o dinheiro. Lançámos, em 2015, dois livros que apoiam esta vertente da atividade da AESS. No entanto, com o trabalho que fomos desenvolvendo e com as solicitações que nos chegavam percebemos que era importante também dar cursos para adultos. A atividade da AESS como GIP permitiu ainda perceber a importância deste tema para a população desempregada.

A AESS trata o assunto da Educação Financeira de uma forma transversal a toda a população. Os nossos workshops e programas começam com as crianças dos seis anos e não têm idade limite para terminar. Temos programas específicos para populações em risco de exclusão, pessoas com necessidades educativas especiais, seniores, famílias, empresas. O nosso lema é “Formar Cidadãos Financeiramente Saudáveis”.

A AESS promove workshops para os diferentes públicos com a duração de duas horas e tem, para esses mesmos públicos, programas completos que podem ir de seis horas (escolas) a nove horas (populações

em risco de exclusão), ou ainda doze horas para públicos com necessidades educativas especiais.

Atualmente a AESS desenvolve a sua atividade em três áreas distintas: é um GIP (Gabinete de Inserção Profissional) e uma EPAT (Entidade Prestadora de Apoio Técnico) devidamente reconhecida pelo IEFP. No primeiro caso prestamos apoio à população desempregada na procura ativa de emprego e, no segundo caso, a AESS prepara e elabora os projetos de criação de próprio emprego para os desempregados que optem por essa solução, sem qualquer custo para os mesmos.

A terceira área que a AESS desenvolve é, como já referido, o projeto de Educação Financeira que tem evoluído ao longo do tempo. Nesta atividade tem sido importante desenvolver o projeto e adaptá-lo às necessidades que têm sido identificadas pelos diferentes públicos/clientes que nos têm solicitado propostas. A reação das pessoas é muito favorável às nossas intervenções, porque a maioria não faz um orçamento familiar nem planeia quando e onde quer gastar o seu dinheiro. A maioria das pessoas vive o dia a dia e faz contas ao dinheiro na hora, ficando sem capacidade de atingir os seus objetivos ou realizar os seus sonhos.

Estamos também a direcionar o nosso projeto para as

empresas. As empresas estão cada vez mais atentas aos seus colaboradores e o endividamento é, sem dúvida, um dos grandes problemas com que os departamentos de Recursos Humanos se deparam. Nas empresas o maior ativo são os recursos humanos e se estes estiverem financeiramente “doentes” dificilmente a empresa será saudável e produtiva. O que queremos dizer como isto? Um colaborador que esteja financeiramente “doente” (endividado) dificilmente está a 100% na sua atividade diária. O nosso desafio tem

sido que as empresas apostem na Educação Financeira para os seus colaboradores, porque “colaborador financeiramente saudável empresa mais produtiva!”.

Além disto as empresas podem ainda apoiar projetos de Educação Financeira para entidades que já identificaram as suas necessidades nesta temática, mas têm dificuldades financeiras para o implementar. Estamos a falar, por exemplo, de centros de acolhimento de jovens e entidades que trabalham com pessoas com necessidades educativas especiais, entre outras. Um exemplo de sucesso é o caso da Resiquímica, que financia pelo segundo ano consecutivo o nosso projeto no CECD Mira-Sintra. As empresas pagam uma quota anual de 25€, que pode ser abatido em IRC.

As pessoas em geral também se podem associar à AESS sendo sócios da mesma, por apenas 12€ ao ano, comprando os nossos livros (disponíveis no

site [www.economia-sustentavel.com](http://www.economia-sustentavel.com)), ou fazendo um donativo que será direcionado para uma entidade onde o programa venha a ser desenvolvido. Todos os apoios são publicitados e são passíveis de benefício fiscal.

A AESS tem como objetivo, num curto espaço de tempo, tornar-se a entidade referência quando se fala em Educação Financeira em Portugal. O nosso programa está concebido e é adaptável para toda a população. Fornecemos as ferramentas que cada formando, independentemente do público em que está inserido, necessita para gerir o seu dinheiro e ser um “Cidadão Financeiramente Saudável”.

**Dulce Forte**  
**Cofundadora e Presidente da**  
**Direção da AESS**  
**Formadora, Consultora**  
**e Coach em Educação**  
**Financeira**

## Contatos AESS

Site: [www.economia-sustentavel.com](http://www.economia-sustentavel.com)  
Email: [geral@economia-sustentavel.com](mailto:geral@economia-sustentavel.com)  
Facebook: [www.facebook.com/AESS.Associacao](https://www.facebook.com/AESS.Associacao)  
Telefone: 21 983 43 10



### CANDIDATURAS A DECORRER

DESENVOLVIMENTO LOCAL DE BASE COMUNITÁRIA

LOURES, MAFRA E SINTRA

1 DE SETEMBRO A 30 DE NOVEMBRO DE 2016

10.2.1.3 – DIVERSIFICAÇÃO DE ATIVIDADES NAS EXPLORAÇÕES AGRÍCOLAS

Mais informações em [www.a2s.pt](http://www.a2s.pt) ou [geral@a2s.pt](mailto:geral@a2s.pt)



# Halloween anima Lousa

O Passeio Noturno Lousa Halloween nasceu com o objetivo de angariação de fundos para a construção do novo Centro de Dia do Centro do CSP São Pedro de Lousa.

Dado o sucesso desta iniciativa, esta é a sua 4ª edição, que contou com elevado número de inscrições, cerca de 1200, quer da população local quer da área metropolitana de Lisboa, o que obrigou a que fossem devolvidas algumas inscrições, pois não havia condições para que todos pudessem estar presentes.

Nas palavras do grande impulsor do projeto, Marco Alves, o desejo é «tornar este evento num marco de referência da Freguesia de Lousa». Agora que já é um facto, as participações demonstram isso mesmo, esta atividade lúdica não se resume à freguesia, tendo já extravasado muros e assumindo-se como a

feita, dentro do género, de referência do concelho.

Este sucesso alcançado é fruto do esforço de todos os voluntários que trabalham neste projeto ao longo de meses, desde os membros da organização aos figurantes, caracterização, pessoas

da cozinha, Junta de Freguesia de Lousa, GNR e Bombeiros Voluntários de Loures.

No próximo ano, fica desde já a promessa, de trazerem mais novidades arrepiantes e horríveis surpresas.



Halloween de Lousa

## Revitalização começa

A Revitalização Urbana já arrancou. Camarate, Loures e Moscavide já viram assinados os contratos que, desde o dia 17 de outubro, permitem que as obras avancem. Só o contrato de Sacavém ainda não foi assinado, pois existem arestas a limar.

No dia de assinatura dos contratos entre o Município e as empresas que o irão implementar, os presidentes de junta envolvidos mostraram-se agradados com o passo dado.

Arlindo Cardoso, presidente da freguesia de Camarate, Unhos e Apelação, revê-se na obra e entende que a população irá disfrutar dela.

Para Manuel Glória, presidente da freguesia de Loures, o destaque foi para a participação no processo de todos os intervenientes, o que o torna mais legítimo.

Por fim, Manuela Dias, presidente da freguesia de Moscavide e Portela, as reticências que teve no início nunca fizeram que deixasse de abraçar o projeto, perspetivando já o futuro, pois não é só a Avenida de Moscavide que precisa.

Por parte do executivo camarário, o destaque vai para a requalificação do espaço público, a melhoria da circulação pedonal e dos prédios urbanos, assim como estas obras serem um incentivo ao comércio local, fortalecendo-o e tornando-o resistente.

As obras já começaram.



## O Rebuçado



- Fabrico e Padaria
- Cafetaria
- Pizzas
- Restauração
- Take-Away
- Jornais e Revistas
- Festas de Aniversário
- Catering

**Loja e Fábrica (Aberto todos os dias):**  
Rua Combatentes do Ultramar, N.º 6 - A/B  
Pinheiro Loures · 2670-506 LOURES  
Tel.: 219 824 806 Fax: 219 824 807 Tlm.: 926 814 822

**Loja (Encerra às Terças-Feiras):**  
Rua Combatentes do Ultramar, N.º 96 - A/B  
Botica · 2670-347 LOURES  
Tel.: 219 822 960 Tlm.: 926 814 822

• [pastelaria.rebuçado@gmail.com](mailto:pastelaria.rebuçado@gmail.com) • [rebuçado pastelaria](https://www.facebook.com/rebuçado.pastelaria)

# Artelier? TNR - Plataforma das Artes de Rua (Loures.PT)



Artelier? sempre igual, diferente!

## Sobre a Companhia

A companhia internacional trabalha em torno da produção de criações artísticas híbridas e pluridisciplinares em espaço público e cenário natural, na poetização e ficção dos espaços tempos e lugares. Para a construção das suas propostas Artísticas e Eventos, a "Artelier?" utiliza variadas vezes teatro participativo e meios audiovisuais multimédia.

A "Artelier?" já se apresentou em França, Espanha, Alemanha, Itália, Holanda, Suíça, Tunísia, Macau, Rússia e em Portugal, mais de mil atuações, abrangendo 80% do território nacional e todos os distritos e capitais de distrito. Os projetos da companhia incluem máquinas de cena e atores de rua com formação superior específica e variam desde a animação de rua, a produção de Cenografia Urbana, VideoMapping, desfiles urbanos, recriação Histórica e criação de objetos artísticos contemporâneos (performance e instalação | teatro de rua). A investigação do grupo é em torno da temática "novas tradições", que inclui o folclore e os contos populares, romanceiros, lendas e etnografia numa perspectiva de ficção científica. O Inatel, o Ministério da Cultura, o IIEFP, as diferentes Comunidades Intermunicipais, as Associações de Desenvolvimento Local, a

Europa (programa Proverbe) e, claro, os Municípios são os principais parceiros e interlocutores numa história que se cruza com os interesses das populações e da cultura popular e da criação artística, que emana de Loures e da companhia desde há vários anos. A permanente criação em continuidade permite ao grupo a criação e produção de eventos e efemérides de pequeno, médio ou grande formato.

Os seus colaboradores são jovens emergentes ou profissionais com formação clássica e superior em áreas como design, arquitetura, etnografia e, claro, teatro.

A estrutura passa atualmente, como várias estruturas culturais, por uma grande dificuldade de integrar em pleno emprego os vários trabalhadores precários, sendo que integra o movimento Rue Livre International, movimento para a Liberdade de Utilização artística do espaço público, tendo eleito como bandeira a luta contra a precariedade dos seus trabalhadores e dirigentes e para a dignificação do trabalhador artístico, seja ele dirigente ou colaborador.

## Nuno Paulino – o Fundador

Fundada em 1996 pelo dramaturgo urbano, Nuno Paulino, a Companhia celebra este ano o seu 20º Aniversário, sendo originária de Odivelas, à época concelho de Loures. Nuno Paulino foi colaborador do Teatro da Malposta, fazendo

parte da equipe de animação sociocultural. Designer gráfico de formação técnica frequentou, como único português, a FAI-AR (Formation Avancee Itinerante Pour les Arts de la Rue) em Marselha, França, onde estudou dramaturgia urbana na primeira turma europeia desta prefiguração, a primeira formação superior em teatro de rua.

## O Presente

Com Fernanda Poeira, na direção de produção, a Artelier? percorre um caminho único, de forma a satisfazer a missão de transformar o panorama de artes em espaço público no concelho de Loures. Capitalizando as suas valências profissionais em retorno social, fundam a associação Teatro Nacional de Rua em 2004 e a Plataforma informal PAR em 2013.

A Artelier? - TNR - formam assim a Plataforma das Artes de rua sediada, atualmente, na Portela da Azóia, fruto de um trabalho de vários anos entre os executivos municipais e de uma pretensão da companhia de ter sede própria para a criação de um centro de criação associativo e profissional dedicado às artes de rua.

## Criação Profissional 2017

A Artelier?, em 2017, terá disponível "Navio de Espelhos", uma criação estreada no festival Imaginários em Santa Maria da Feira, que ganhou o prémio conjunto de "melhor vídeo turístico 2016" e terá ainda em cena, em itinerância pelo país, "A Luz no Sagrado", que estreou em Medina del Campo, integrado no ano dedicado aos estudos sobre Teresa de Ávila e que foi incluído na Capital Europeia da Cultura do Eixo Atlântico. Em reposição estarão os projetos de intervenção Comunitária "OBS DOC", que permitem a criação de Teatro Documental com as Associações, com uma abordagem disruptiva e inovadora, com vista à criação de teatro de rua de proximidade e comunitário a partir de temas locais e identitários.

## Criação Associativa 2017

"O meu corpo é uma bandeira que levarei a enterrar" é uma criação performativa com video mapping que estreou

e continuará em cena, como representante associativo.

Nuno Paulino será orador do Fresh Street#2 - Seminário Internacional para o Desenvolvimento das Artes de Rua, o maior evento internacional para profissionais do setor das artes de rua, organizado pela Circus Strada.

Além dos projetos nacionais e internacionais a TNR\_ARTELIER? estão a lançar o projeto de parcerias "missão reperage", de consultoria para a criação artística e comunitária em parcerias inter-associativas.

Nesta perspetiva surge a biblioteca informal "Armário", que é um projeto que pretende também ser apoio à criação artística de jovens e associações amadoras ou profissionais, sendo inteiramente gratuito para todos, nomeadamente para as associações e artistas do concelho de Loures, estando disponível para estudantes do ensino artístico ou superior.

A Associação tem ainda o processo de criação sobre o Bairro da Sacor e sua importância, em parceria com a freguesia de

Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, projeto que já se encontra em "reperage".

Por avançar ficam ainda os projetos para o Castelo de Pirescoxe, Bairro da Covina, Rio Trancão-Tejo e comunidade da Portela da Azóia (festival de vizinhança), todos fruto de uma avaliação da companhia, após uma missão reperage, realizada em 2013, com o atual executivo e que aguardam concretização da parceria.

A nível Local a Artelier? aguarda há vários anos a promessa da consagração de um contrato programa, que tarda em ser positivamente avaliada pelo atual executivo camarário após vários anos. Alavancar com dignidade o projeto do Centro de Artes de Rua para o desenvolvimento sustentado dos profissionais e do contributo da associação para o município e dos habitantes é o objetivo.

A Artelier? foi vista ao vivo em 2016 por cerca de 1 milhão de pessoas, em manifestações culturais nacionais e também internacionais. Ambiciona o público de Loures e seus processos com muita vontade.

Notícias de Loures, 5/11/2016, 2.ª Publicação

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

## ANÚNCIO

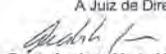
A Mm(ª) Juiz de Direito, Dr(a). Anabela Maria Mendes Moraes, da Comarca de Lisboa Norte - Loures - Inst. Central - Secção Criminal - J4;

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 Odivelas, por se encontrar acusado da prática do(s) crime(s):  
 1 crime(s) de Roubo, p.p. pelo art.º 210.º, nº 1 do C. Penal, praticado em 09-01-2013; 1 crime(s) de Roubo, p.p. pelo art.º 210.º, nº 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 25.º 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 210.º, nº 1, 22.º e 23.º 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 335.º do C. 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. 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.

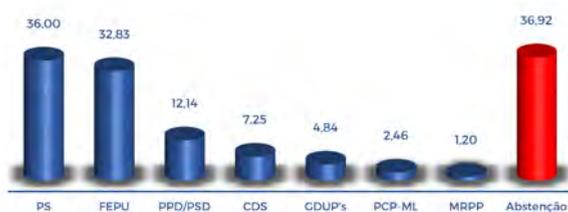
Loures, 14-09-2016.

A Juiz de Direito,  
  
 Dr(a). Anabela Maria Mendes Moraes

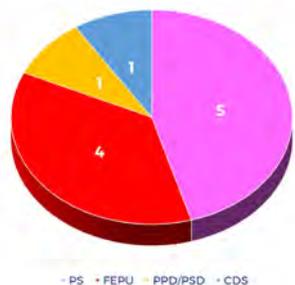


# AUTÁRQUICAS 1976

Câmara Municipal de Loures | Resultados



Mandatos - Câmara Municipal de Loures



## Geografia do município

O concelho em 1976 era bem diferente do de hoje, primeiro porque ainda tinha o território de Odivelas, depois porque não existiam freguesias que existiam até há três anos atrás, com a reorganização administrativa autárquica, casos da Portela, do Prior Velho, de Santo António dos Cavaleiros e da Bobadela. A freguesia de Odivelas era a mais populosa, tendo como parte integrante do seu território Carnide e Lumiar. Ao todo eram 17 freguesias, a saber: Apelação, Bucelas, Camarate, Caneças, Fanhões, Frielas, Loures, Lousa, Moscavide, Odivelas, Póvoa de Santo Adrião, Sacavém, Santa Iria de Azóia, Santo Antão do Tojal, São João da Talha, São Julião do Tojal e Unhos.

## Perspetivas

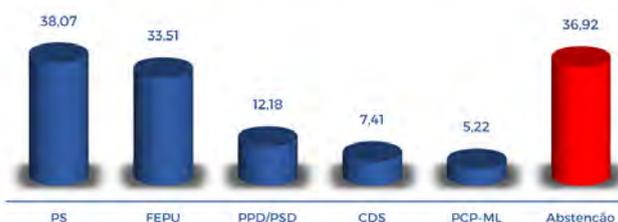
Como sempre, nas eleições autárquicas os resultados das legislativas têm menos influência, pois a proximidade deste tipo de escrutínio torna o indivíduo mais importante. A luta para a Câmara prometia, de um lado o atual líder, José Augusto Gouveia, cabeça de lista da FEPU e do outro o candidato socialista, Riço Calado, que defendia o partido mais popular de Portugal. Nas freguesias, nas últimas legislativas, o PS só tinha tido menor votação em Santa Iria de Azóia, São Julião do Tojal e Unhos, o que indiciava boas perspetivas para os socialistas, tendo vencido, naturalmente, a votação do concelho. O PPD/PSD e o CDS eram partidos de segunda linha no concelho, bastante longe dos dois atrás referidos. Aliás nem sequer apresentaram listas a todas as freguesias, como fez o PS, os sociais-democratas não concorreram a 6 freguesias, enquanto o CDS não concorreu a 12, até o GDUP's (nove) e o MRPP (sete) concorreram a mais freguesias.

## Câmara e Assembleia Municipal

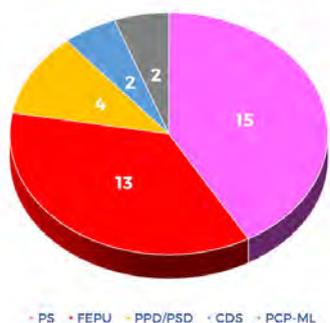
As únicas eleições no concelho com sete candidatos terminaram com a vitória socialista. Uma vitória de Riço Calado sobre o anterior líder, José Augusto Gouveia, embora sem maioria. Como já era de prever, mas estas eleições serviram para sublinhar, o município era esmagadoramente de esquerda, em especial nas autárquicas. A direita (PPD/PSD e CDS) junta não chegou aos 20%, ao contrário dos resultados nacionais, em que dobraram as percentagens, ambos. Mas em Loures, nem na Assembleia Municipal, onde apenas havia cinco concorrentes, os resultados foram melhores. Aqui a vitória sorriu ao socialista António Menezes Rodrigues, que obteve mais 2 mil votos que Riço Calado. De destacar que nesta eleição, para a Assembleia Municipal, o atual líder comunista, Jerónimo de Sousa, foi eleito deputado municipal, assim como Severiano Falcão, que viria a ser o futuro líder da autarquia.

Em contraponto no resto do país, Socialistas e sociais-democratas dividiram, irmãmente, os municípios, 115 para cada um. No entanto o PS teve mais 10% de votos, tornando-se, uma vez mais, o grande vencedor. Só no distrito de Lisboa, os socialistas venceram 13 dos 14 municípios, a exceção foi Vila Franca de Xira, que foi conquistada pela FEPU. Apesar desta vitória, houve uma distribuição igualitária de câmaras entre a direita e a esquerda, com socialistas (115) e comunistas (37) a alcançarem 152 municípios, tal como a direita com PPD/PSD (115), CDS (36) e PPM (1).

Assembleia Municipal de Loures | Resultados



Mandatos - Assembleia Municipal de Loures



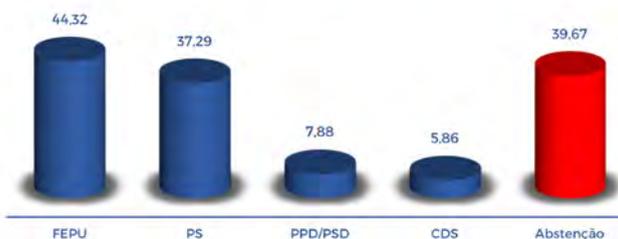
## Freguesias

A tendência manteve-se, neste particular, com o PS a superiorizar-se, alcançando 10 freguesias, das quais cinco com maioria absoluta: Apelação, Caneças, Frielas, Lousa e Santo Antão do Tojal. As outras sete freguesias foram vencidas pela FEPU, também com cinco maiorias absolutas: Bucelas, Santa Iria de Azóia, São João da Talha, São Julião do Tojal e Unhos. Nestas disputas pelo poder local houve momentos de suspense, com vitórias extremamente renhidas como na Apelação, onde o PS ganhou por 29 votos aos independentes Associação ao Serviço da Freguesia. Em Sacavém a diferença foi de 47 votos a favor dos socialistas em detrimento da FEPU. Mas a menor diferença aconteceu em Fanhões, onde a FEPU alcançou a freguesia por três votos sobre o PS.

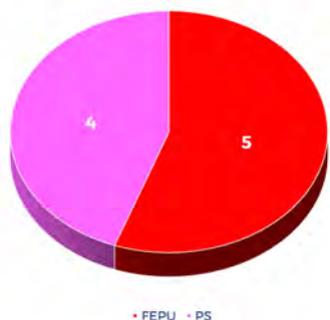
A direita, por sua vez, não venceu nenhuma freguesia e esteve sempre bastante longe da decisão.

**Pedro Santos Pereira**

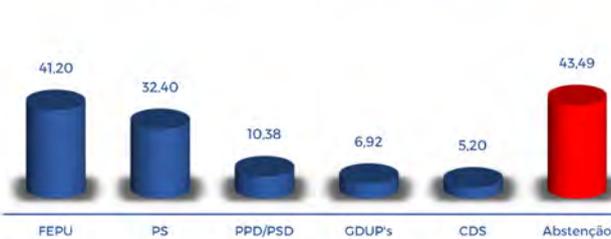
Assembleia de Freguesia de Bucelas | Resultados



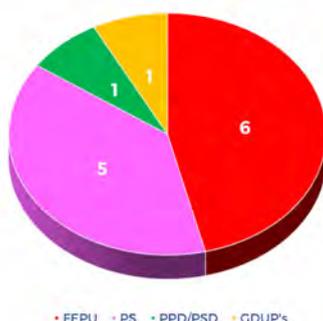
Mandatos - Assembleia de Freguesia de Bucelas



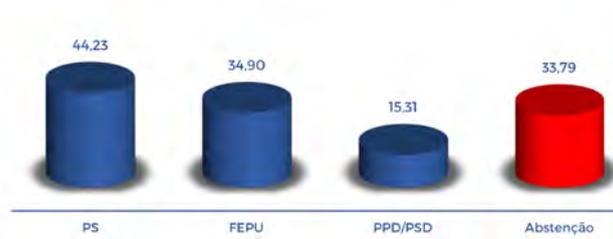
Assembleia de Freguesia de Camarate | Resultados



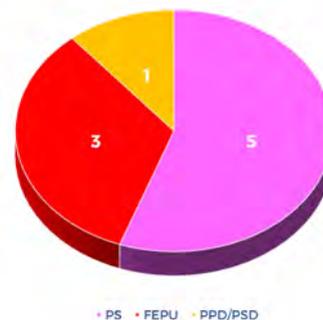
Mandatos - Assembleia de Freguesia de Camarate



Assembleia de Freguesia de Caneças | Resultados

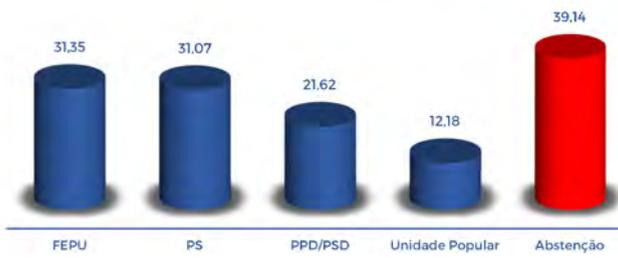


Mandatos - Assembleia de Freguesia de Caneças



# AUTÁRQUICAS 1976

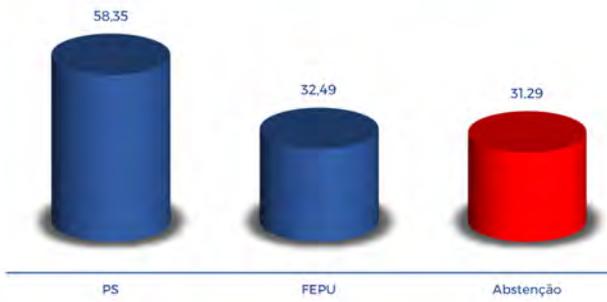
Assembleia de Freguesia de Fanhões | Resultados



Mandatos - Assembleia de Freguesia de Fanhões



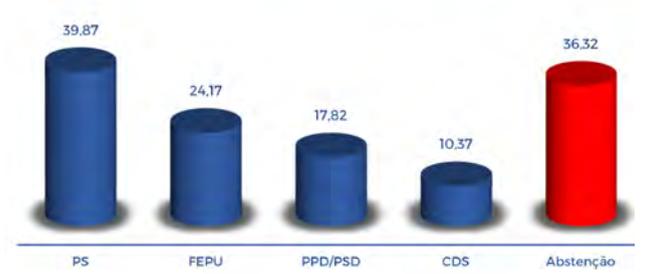
Assembleia de Freguesia de Frielas | Resultados



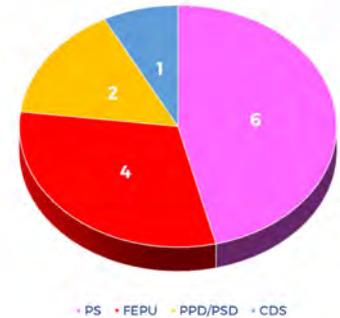
Mandatos - Assembleia de Freguesia de Frielas



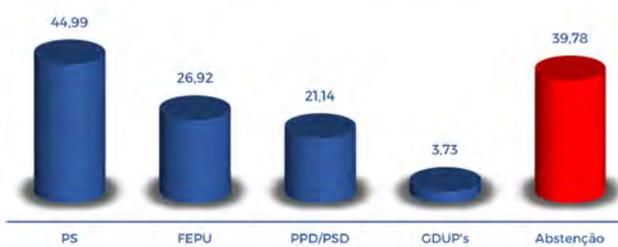
Assembleia de Freguesia de Loures | Resultados



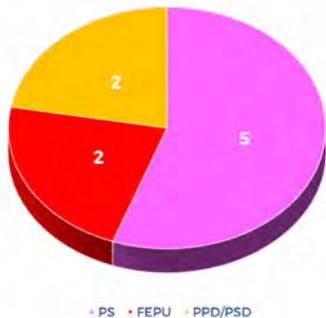
Mandatos - Assembleia de Freguesia de Loures



Assembleia de Freguesia de Lousa | Resultados



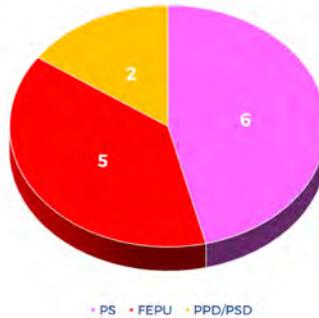
Mandatos - Assembleia de Freguesia de Lousa



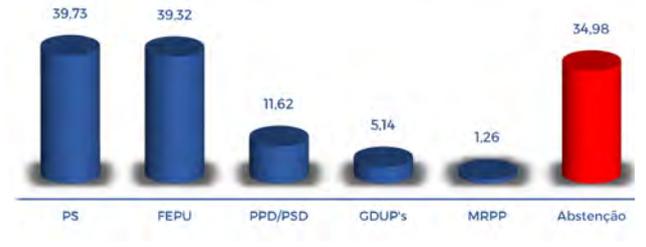
Assembleia de Freguesia de Moscavide | Resultados



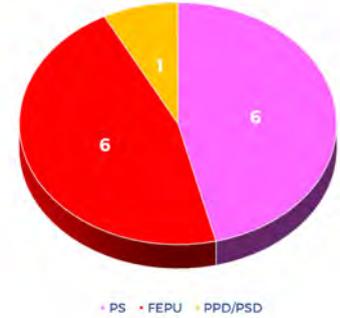
Mandatos - Assembleia de Freguesia de Moscavide



Assembleia de Freguesia de Sacavém | Resultados



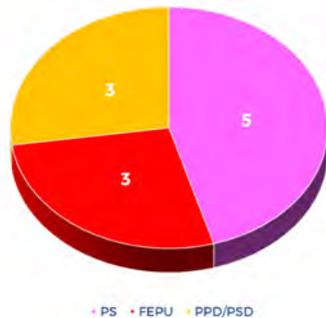
Mandatos - Assembleia de Freguesia de Sacavém



Assembleia de Freguesia da Póvoa de Santo Adrião | Resultados



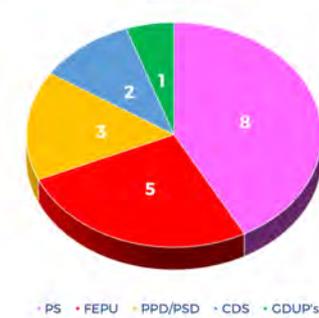
Mandatos - Assembleia de Freguesia da Póvoa de Santo Adrião



Assembleia de Freguesia de Odivelas (Lumiar e Carnide) | Resultados



Mandatos - Assembleia de Freguesia de Odivelas (Lumiar e Carnide)





**COR**

**CENTRO DE ORTOPEDIA E REABILITAÇÃO**

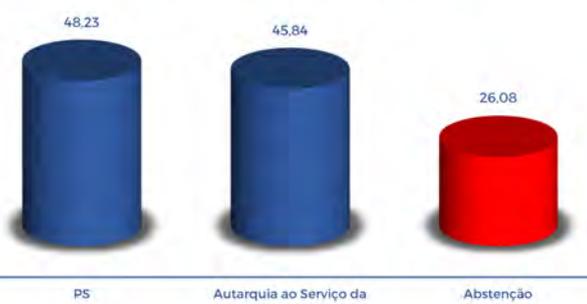
**AGORA EM LOURES E ODIVELAS**

**REPARAÇÕES • VENDAS • ALUGUERES**

Rua António Caetano Bernardo, nº3-lj.B / 2670-404 Loures  
Tel/Fax: 219 844 488/valgus.ortopedia@sapo.pt

# AUTÁRQUICAS 1976

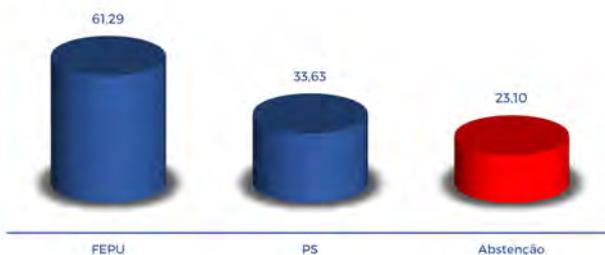
Assembleia de Freguesia da Apelação | Resultados



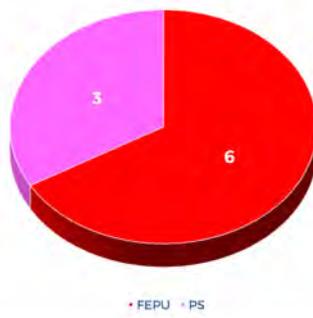
Mandatos - Assembleia de Freguesia da Apelação



Assembleia de Freguesia de São Julião do Tojal | Resultados



Mandatos - Assembleia de Freguesia de São Julião do Tojal



Rui Pinheiro  
Sociólogo

## Fora do Carreiro

### Confrangedor

Com grande pena minha, Sacavém ainda não é uma Cidade a sério e, infelizmente, ao actual ritmo e empenho, não o será tão depressa. Não que não tenha os requisitos necessários, não que não tenham havido investimentos de referência que lhe permita ter essa ambição e esse propósito.

A questão é que uma "Cidade a Sério" se configura entre outros aspectos, com 1. Uma ideia de Cidade; 2. A participação activa dos seus habitantes na formulação das políticas e decisões; 3. Uma articulação com sentido entre os Equipamentos e Infraestruturas significativas, a Habitação e o Espaço Público.

Todos estes aspectos, merecem que nos detenhamos sobre eles, mas porque são muito importantes, devem ser tratados à vez. Desta feita, debruçamo-nos sobre o terceiro aspecto antes indicado. E nesse âmbito, revela-se como tendo enormíssimo impacto na qualidade da Cidade, o trânsito, a circulação viária e pedonal e o estacionamento. Impõe-se reconhecer que muito pouco tem sido feito. Se nos anos 90 foi dado um bom impulso na criação de bolsas e lugares de estacionamento e, mais recentemente, no âmbito das obras da Avenida Estado da Índia com a construção de um parque de estacionamento enterrado, o certo é que nada mais foi feito, até este ano, com a construção da nova ponte sobre o Rio Trancão que, contudo, deixou a Praça da República no mesmo estado caótico em que se encontrava antes daquela obra pública. A Câmara Municipal de Loures fez obra, a antiga Junta Autónoma de Estradas fez obra, a Junta de Freguesia de Sacavém não fez nada e que se conheça, não propôs coisa nenhuma.

Portanto, nos últimos 20 anos, o miolo da Cidade não mereceu qualquer atenção e, muito menos, as acções de que deveria ser alvo, no que respeita à circulação viária e pedonal e ao estacionamento, já que, o quantitativo de automóveis dentro do núcleo urbano - aparentemente - não parou de crescer.

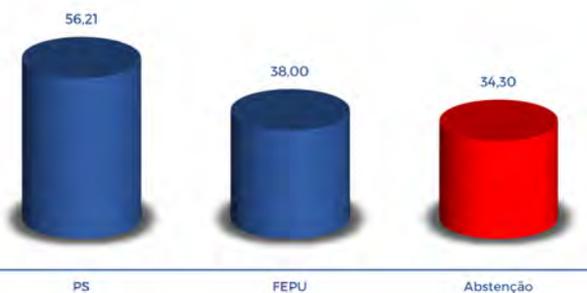
E até se permitiu que a zona do antigo plano de salvaguarda de Sacavém, que já havia conquistado espaço ao automóvel para o devolver ao peão e para usufruto colectivo, fosse de novo, pela circulação e estacionamento automóvel, regredindo nos progressos feitos e desqualificando uma vez mais aquela zona nobre da Cidade.

O que se tem, generalizadamente, é o caos. Do estacionamento e da circulação automóvel e constrangimentos enormes à circulação pedonal. Numa Cidade que vai envelhecendo, isso é terrível. Numa Cidade que precisa rejuvenescer e, por essa razão, atrair novos moradores e que se instalem jovens casais, não pode ser mais desaconselhável.

Evidentemente, podemos culpar, com legitimidade, os nossos "avós" pelas raízes urbanísticas de Sacavém e também podemos reclamar por muitos milhões para uma reconfiguração completa da malha urbana, mas desconfio bem que isso não traga, nas próximas dezenas de anos, qualquer benefício, pelo que o que resta é pôr mãos à obra e fazer muito do que é possível fazer para conferir qualidade à Cidade e superar parcialmente os seus problemas. A espera já vai excessivamente longa. A falta de uma mínima ideia do que fazer ou o desinteresse, já é, por demais, confrangedor.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

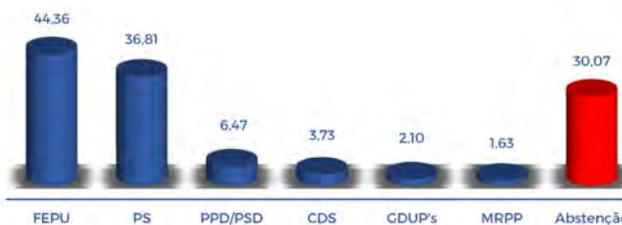
Assembleia de Freguesia de Santo Antão do Tojal | Resultados



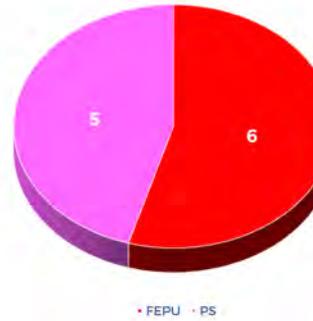
Mandatos - Assembleia de Freguesia de Santo Antão do Tojal



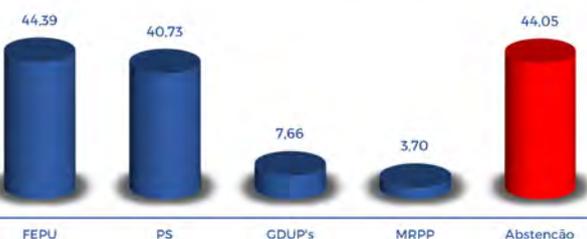
Assembleia de Freguesia de São João da Talha | Resultados



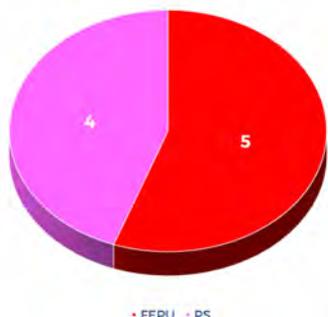
Mandatos - Assembleia de Freguesia de São João da Talha



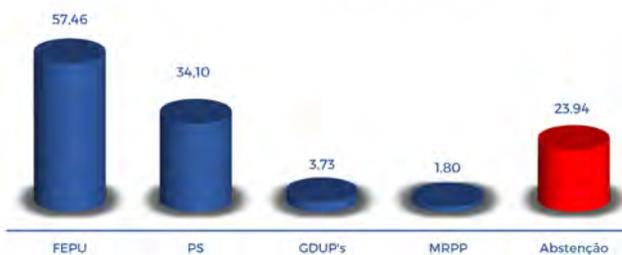
Assembleia de Freguesia de Unhos | Resultados



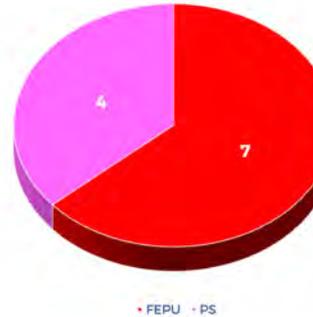
Mandatos - Assembleia de Freguesia de Unhos



Assembleia de Freguesia de Santa Iria de Azóia | Resultados



Mandatos - Assembleia de Freguesia de Santa Iria de Azóia





**João Alexandre**  
Músico e Autor

Ninho de Cucos

# As paredes (des)equilibradas dos Kings of Leon



Os Kings of Leon são uma banda de Nashville do estado do Tennessee e, talvez por essa localização geográfica, desde cedo catalogados com o "Southern rock", estilo de blues rock consolidado nessa imensa região do centro sul dos Estados Unidos durante os anos 60.

Formaram-se em 2000 com três irmãos, Caleb (guitarra e voz), Jared (baixo) e Nathan (bateria) e um primo (Matthew), todos eles unidos pelo apelido Followill.

Já muito se escreveu sobre a infância dos manos Followill que, filhos de um padre pregador, passaram a sua infância a viajar com o pai pela América profunda, a acampar junto a velhas igrejas por onde o pai espalhava a palavra, privados de ver tv e ouvir música moderna. Digamos que são ingredientes excelentes para alimentar muitas histórias.

Só em 1997, quando os pais se divorciaram, se deu a mudança para Nashville e, no fundo, o contato com o rock bem como com o estilo de vida que até então lhes havia sido negado. Aos irmãos, já em Nashville, juntava-se o primo Matthew e em 2003 é lançado o primeiro trabalho longa duração chamado "Youth and young manhood".

Este é um álbum de garage south e country rock sem rasgo de antologia, mas capaz de tornar bem sucedida uma tour norte-americana, que se estende ao Reino Unido ainda em 2003, muito a reboque do tema "Molly's Chambers" de grande airplay radiofónico.

Em Novembro de 2004 é lançado "A-ha Shake Heartbreak". O êxito comercial é alcançado, com realce para Inglaterra onde se venderam mais de meio milhão de cópias de um disco que nos remete para

o rock dos Lynyrd Skynyrd e Creedence Clearwater Revival, num tom mais psicadélico e que tem os seus momentos altos nos temas "The Bucket", "King of the rodeo" e "Slow night".

"Because of the times", em 2007, representa uma evolução sonora do trabalho de estúdio efetuado pelos Kings of Leon, que culmina num maior reconhecimento na sua própria terra, algo que até então se verificava apenas no Reino Unido.

No entanto, o estrondo maior da carreira dos Kings of Leon acontece em 2008 com "Only by the night", o álbum que leva os Kings of Leon da garagem para o estádio, para o primeiro lugar dos tops mundiais e os reclama como cabeças de cartaz dos maiores festivais de música do planeta. Para isso muito contribuem "Use somebody" e "Sex on fire", mas todo um trabalho que, em termos sónicos, cruza o músculo dos Led Zeppelin com a eloquência de Achtung baby dos U2. Resultado: mais de seis milhões de discos vendidos em todo o mundo.

2010 e 2013 trazem-nos mais dois álbuns dos Kings, a saber "Come around sundown" e "Mechanical bull", nos quais a banda se tenta soltar de sucessos e impactos tão marcantes de carreira como os de "Only by the night".

Ao sétimo trabalho de originais intitulado "Walls", editado no mês passado, os Kings of Leon contrataram o produtor Markus Dravs (de Florence and the Machine e dos Arcade fire) para, de certa forma, os ajudar a definir um rumo ou, pelo menos, a torná-los menos claustrofóbicos em termos sonoros que nos dois álbuns anteriores e sem medo do sucesso comercial.

Esta questão é levada ao extremo pela mãe dos irmãos Followill, Betty Ann, que em jeito de raspanete lhes diz: "You guys need to do this, blah blah blah, I saw Taylor Swift go sign [autographs for fans] for four hours the other night and you guys never do that kind of thing. Why don't you guys go out and sign for four hours? That's why she's the most famous woman in the world".

"Uma vez no mainstream, para sempre no mainstream" não é afirmação de veracidade inquestionável, mas não há que ter receios do êxito quando ele é resultado da honestidade quer individual quer do coletivo.

Na verdade, o produtor Markus

Dravs e o teclista Lian O'Neill, que neste disco participa em termos mais efetivos, dão cor e uma mãozinha para que o equilíbrio entre a banda apaixonada de garagem dos primórdios e a outra versão bombástica dos estádios e dos tops se encontre.

O resultado não é homogéneo e sinceramente nem sempre o objetivo é atingido, por isso é talvez um álbum desequilibrado mas com bons momentos. Há alguma artificialidade em temas onde os Kings of Leon soam a Killers e isso não lhes fica bem (apesar do potencial radiofónico de "Reverend"). Já "Walls", o tema título, remete para Bruce Springsteen e é uma balada bonita que assenta que nem luva na voz de Caleb.

Para as publicações Rolling Stone e sobretudo Pitchfork que atribui a "Walls" pontuação negativa, a crítica implacável refere uma banda que será a última oriunda do rock clássico a ser cabeça de cartaz em grandes festivais, de uma banda que oferece fast food em refrões de "whoa-oooh", que tem riffs de guitarra já demasiadamente ouvidos, que quer ser um misto de Strokes e U2, enfim um infinito rol de desgraças que já lemos de outros críticos musicais que existem em qualquer parte do mundo e que escrevem ao sabor de um qualquer vento. As paredes dos Kings of Leon ainda que não equilibradas têm base, mais que suficiente, para se manterem de pé!





**DIA DO CLIENTE  
AUTOINDIA**

**19 DE NOVEMBRO**



**OFICINA ATÉ 50% DESCONTO  
STAND PREÇOS SUPER ESPECIAIS**

CHECK-UP GRATUITO, MÃO DE OBRA A 50%, MUDANÇA DE ÓLEO E FILTRO A 30%,  
TODOS OS PNEUS A PREÇOS PROMOCIONAIS, LAVAGEM A 50%.

AUTOMÓVEIS A PREÇOS SUPER ESPECIAIS, FINANCIAMENTO COM TAXA ATRATIVA,  
VOUCHER FÉRIAS DE OFERTA, TEST-DRIVE.

**MARCAÇÕES 212 400 213**

[www.autoindia.pt](http://www.autoindia.pt)

# Rodas, botas, chassi, travões, capas, maiô...

O Infantado Futebol Clube colocou ao dispor da comunidade uma nova modalidade. A patinagem deixou de ter os dias contados no Concelho e Américo Almeida, presidente da instituição, dá-nos conta de como tudo foi possível.



O renascimento da arte de ensinar e aprender patinagem, que poderia ser simplificada através da vulgar expressão "andar de patins", passou a ser realidade na cidade de Loures. Mas "andar de patins" é curto para as gentes do Infantado FC e pretende-se ir mais além.

## O início

O projeto iniciou-se a 3 de outubro, data da primeira aula, no Pavilhão Paz e Amizade, após um Open Day, onde se angariaram mais de 20 alunos, sendo que apenas um é do género masculino, por enquanto. Neste momento, já todos estão inscritos no clube, tal como na Federação Portuguesa de Patinagem. As aulas realizam-se às segundas e sextas, das 18 às 19 horas, no já citado Paz e Amizade.

Segundo Américo Almeida, tudo começou com a ousadia e a assunção de proporcionar uma modalidade, que não é económica, disponível para todos. Criar condições foi um dos pilares do projeto, no qual foi determinante comprar cerca de 30 pares de patins de alta competição, para que a qualidade e o potencial, dentro de cada patinador, pudessem vir ao de cima o mais rapidamente possível. Também preponderante foi encontrar um

espaço com excelentes condições para a prática da patinagem, assim como criar e inventar condições para que os pais pudessem proporcionar aos seus filhos esta maravilhosa experiência. Foi importante a empatia e a fácil cumplicidade entre os diversos membros da organização, tal como o apoio da Câmara Municipal Loures e do GS Loures. A equipa de coordenação para a secção de patinagem conta, além do presidente, com a participação de Carla Parra e Inês Cruz, as duas proponentes deste projeto. No ensino da modalidade está a professora Ana Girão, com largos anos de experiência, apoiada por Paula Nunes, ex-praticante de patinagem. Naturalmente foi desenhada a mascote, onde não deixou de se respeitar o passado do clube, mantendo-se o "coelho", símbolo da formação, agora devidamente acompanhado.

Foi criada também uma página no Facebook, para todos aqueles que queiram acompanhar esta modalidade [www.facebook.com/Patinagem-Art%C3%ADstica-Infantado-Futebol-Clube-558997684300004/?skip\\_nax\\_wizard=true](http://www.facebook.com/Patinagem-Art%C3%ADstica-Infantado-Futebol-Clube-558997684300004/?skip_nax_wizard=true)

## O prazer

Este é um momento em que se vive se a paixão da natalidade, do nascimento de algo muito desejado, da alegria de quem dirige e dedica uma substancial parte do dia a organizar e a preparar tudo, para que no treino seguinte o espetáculo e o palco estejam montados, para que os artistas possam rir, brilhar, sonhar... deslizando.

A maneira como o Presidente do clube define a patinagem é comparável à brisa que se sente quando se está perto do mar, ou o vento agradável e fresco que entra pela face adentro a cada curva que é feita. São estes alguns dos sentimentos de um patinador, onde a brisa toca na pele, sendo perceptível a entrada pelo nariz, a chegada aos pulmões e o toque o coração ... é MÁGICO!

Para já o crescimento está assegurado, através de uma procura imensa.



Pedro Santos Pereira

## Santa Iria dá que fazer

No passado dia 16 de outubro em casa emprestada, Sacavém, o CF Santa Iria deu água pela barba ao primodivisionário Vitória de Guimarães. A derrota por 2-1 e conseqüente eliminação da Taça de Portugal soube a pouco, tendo em conta a produção demonstrada pela equipa do concelho de Loures

O único representante dos distritais na 3ª eliminatória da Taça de Portugal, o CF Santa Iria, caiu de pé perante o consagrado Vitória de Guimarães. Uma partida disputada no complexo desportivo do Sacavenense, casa emprestada devido à falta de condições do campo do Santa Iria para acolher este jogo, o público acorreu em massa e fez a festa, numa competição que é conhecida por isso mesmo, pela Festa. O encontro aproximava-se do fim de forma tranquila e parecia que o resultado estava feito, os vimaranenses venciam por 2-0 aos 90 minutos. Mas os três minutos de compensação dados pelo árbitro, em vez de esmorecerem a equipa do concelho, parecem ter sido um tónico. Aos 92 minutos Flecha faz o 1-2 e aos 94 Rui introduz a bola na baliza do Vitória, novamente, mas o árbitro entendeu ter existido falta sobre o guarda-redes. O público ainda festejou, mas em vão. Parabéns a estes heróis, que demonstraram o porquê do futebol ser um desporto de paixões, onde tudo é possível. O trajeto deste ano na Taça de Portugal terminou para o CF Santa Iria, mas saíram de peito feito.

## Dados do jogo

**Estádio do Sport Grupo Sacavenense**  
Sacavém (Loures)  
**Espectadores:** cerca de 3.000  
**Árbitro:** Tiago Antunes (Coimbra)

**CF SANTA IRIA:** Paulinho; Félix, Salvador, João Vrea e Gonçalo; Stanick, Portela e Diogo Soares (Paiva, 67'); Freitas (Delgon, 67'), Flecha e Telmo (Rui, 87')  
Suplentes não utilizados: Tiago, Cláudio, Fábio e Mauro

**VITÓRIA GUIMARÃES:** João Miguel; Francis, Prince, Moreno e Vigário; João Aurélio, Tozé e Bernard (Mbemba, 79'); Xande Silva, Soares (Teixeira, 62') e Raphinha (Alex, 62').  
Suplentes não utilizados: Douglas, Josué, Hurtado e João Pedro

**GOLOS:** Flecha (90+2'), Bernard (30'), Soares (58')  
**Disciplina:** Freitas (29'), Diogo Soares (34'), Soares (41'), Tozé (45')

# Artelier? na Portela da Azóia

"A luz no sagrado", é um evento que, por feliz exceção e coincidência, será elaborado em casa, na Portela da Azóia, onde dia 13 de novembro, no Magusto da paróquia desta localidade, pelas 18 horas, será levado a palco. A iniciativa incluída no programa de descentralização de teatro do município, é oferecida ao público local pela companhia, em parceria, também, com a freguesia de Santa Iria de Azóia, S. João da Talha e Bobadela.

Nas paredes da fachada da Igreja, ao mesmo tempo que é feita uma homenagem à sua construção pelos habitantes da freguesia da Portela da Azóia à época, incluindo financiadores e trabalhadores, serão projetadas imagens em video-mapping cobrindo toda a arquitetura, numa imponente viagem visual e sensorial

para todas as idades.

O lema da companhia? Brevemente numa Rua perto de si!, ou Artelier? sempre igual, diferente!

Facebook da Companhia <https://www.facebook.com/artelier.teatro.de.rua>

Site da Associação <http://www.artelier-teatroderua.com/tnr.htm>

## Sinopse

"A luz no sagrado" é o espetáculo que traz a experiente companhia Artelier? - TNR! Plataforma das Artes de Rua.

Um espetáculo que recorre a mecanismos multimédia e do teatro de imagem, para criar uma narrativa que irá encantar o público de todas as idades. Com uma banda sono-

ra envolvente, os atores homens e mulheres estátua, vestidos de claro, transportam e rolam bidons brancos, formando imagens escultóricas em movimento, nos quais são projetadas imagens icónicas de Arte Sacra.

A proposta complementa-se com video-projeções em arquiteturas, fachadas e locais icónicos dos centros históricos urbanos. A encenação tem como objetivo agradar tanto a públicos urbanos e jovens, como a públicos mais ecléticos e ao turismo cultural, mediando os "culture-gaps" entre "street art" e "cultura erudita", numa noite onde o "belo" e o "contemplativo" se cruzam, semiótica-mente, com o quotidiano de forma descontraída, lúdica e pedagógica, como numa lição de História da Arte ao ar livre.

Duração: 45/50 minutos



# José Luís Nunes Martins prossegue

José Luís Nunes Martins, moscavicense, volta a escrever para quem acredita e para aqueles que não creem. O seu novo livro "Rosário para Crentes e Não-Crentes", vem na sequência do anterior "Via-Sacra para Crentes e Não-Crentes", utilizando formas de orar da igreja católica para as trazer a todos os que se reveem ou não nelas. Com a companhia de Paulo Pereira da Silva, autor responsável pelos crentes, o autor de Moscavide dirige-se aos não crentes, num livro que aborda os mistérios do rosário, uma oração dedicada a Maria, onde a monotonia de rezar, repetidamente, avé-maria pode ser ultrapassada. Um livro de bolso, de 64 páginas, que trata um tema com duas abordagens distintas. O lançamento ocorreu no dia 25 de outubro,

na Basílica dos Mártires e contou com a presença de Fernando Santos, selecionador nacional de futebol, que apresentou o livro.

## Sinopse

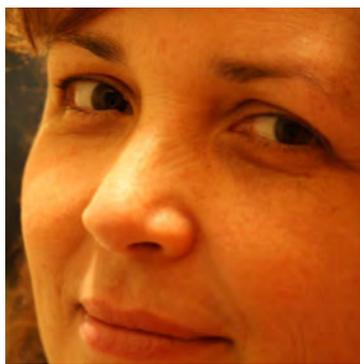
À semelhança de Via-Sacra para Crentes e Não-Crentes, José Luís Nunes Martins e Paulo Pereira da Silva escrevem para quem acredita e quem não crê. Os autores meditam os 20 mistérios do Rosário com um olhar diferenciado para crentes e para não-crentes. Acompanhando Cristo através do olhar da sua mãe, os autores apresentam 40 reflexões breves, mas desafiadoras a um olhar mais profundo sobre a nossa vida. Um caminho profundo, pessoal e íntimo em busca do sentido do Amor.



horizonte  
fm 92.8

[www.horizontefm.pt](http://www.horizontefm.pt) | Emissão Online





Paisagens e Patrimónios

# A Quinta das Carrafouchas

## Um exemplo das quintas de recreio do século XVIII na periferia de Lisboa

**Florbela Estêvão**  
Arqueóloga e museóloga



Quinta das Carrafouchas (A-das-Lebres) - fachada principal do edifício nobre

A Quinta das Carrafouchas é uma das muitas quintas de recreio que ainda subsistem no concelho de Loures, com frequência edificadas no séc. XVIII (ou mesmo antes), criando espaços que, na verdade se tornavam lugares de privilégio, pois permitiam aos seus proprietários usufruir de uma pausa do bulício da capital e, a muitos deles, da vivência agitada da corte. Nessas épocas do Antigo Regime, o atual concelho de Loures fazia parte do Termo da cidade de Lisboa e, seguramente, essa proximidade à capital terá contribuído para a multiplicação destas quintas na região. Outra motivação fundamental para a sua edificação foi a circunstância deste território ser essencialmente rural, o que o tornava propício para passar um tempo diferente, que hoje chamaríamos de férias ou de veraneio, a que dantes se dava o nome de vilegiatura.

Sabe-se que a Quinta das Carrafouchas foi construída no início do séc. XVIII e que, em 1879, a propriedade foi adquirida ao Marquês de Valada por Joaquim Franco Cannas, mantendo-se na sua família até ao presente. Está situada perto da povoação de A-das-Lebres, onde o seu belíssimo solar bar-

roco marca indubitavelmente a paisagem, sendo visível de longe por quem utiliza a EN 115. Apesar de ser murada, esta é visualmente muito aberta, por estar localizada numa encosta e pelos muros que a delimitam serem baixos, o que permite que se possa observar a várzea de Loures. Esta era uma característica recorrente das "quintas": a sua organização interior tinha também em vista este elemento de visibilidade, organizando um percurso dentro da propriedade que visava o prazer (e o poder) contemplativo. Assim, quem habitava a quinta estava simultaneamente resguardado do exterior e em contacto visual com ele, podendo soberanamente estender a vista por uma "paisagem".

A quinta apresenta uma planta irregular, sendo atravessada por uma estrada que a divide em duas parcelas: uma a norte, vocacionada para a produção agrícola e integrando o solar, a capela e os edifícios de apoio, constituindo assim a área nobre do edificado; e uma outra a sul da referida estrada, composta por área florestal de sobreiros e pinheiros, e ainda, a sudeste, por uma pequena área de prado. É uma propriedade conhecida local e nacio-

nalmente, não só pelo seu valor histórico e arquitetónico, mas igualmente pelos vinhos excelentes que produz, várias vezes premiados, até internacionalmente.

Era habitual na região as quintas de recreio implantarem-se em pontos estratégicos, ao longo do território circundante de polos urbanos de certa dimensão; essa circunstância contribuiu para ampliar tais embriões de "urbanidade". Assim, estabeleceram de facto novas redes de relações entre o campo e a cidade. Esses novos lugares também tinham como suporte económico determinadas culturas agrícolas (nomeadamente frutas e produtos hortícolas) e por isso não era despicienda não só a sua proximidade a boas vias de comunicação, mas também a acessibilidade a recursos hídricos.

Estes novos lugares que as quintas constituíam, com tudo o que isso implica de infraestruturas e de nobilitação, envolviam evidentemente a construção de um espaço arquitetónico que, não tendo limites visuais rígidos, exercia funções mais ou menos definidas, que garantiam a fruição e as condições de habitação confortáveis (para a época, é claro) dos seus

proprietários. Tratava-se de um espaço vivencial de elite. Assim, a edificação do lugar começava pela casa do proprietário, que era a principal da quinta e, na maior parte dos casos, o núcleo de um pequeno aglomerado construtivo, que agregava outros espaços edificados, ligados às produções agrícolas e à residência dos trabalhadores.

Talé o caso da Quinta das Carrafouchas, em que a casa principal (que engloba a capela, o pátio de entrada e os edifícios de apoio) foi construída segundo uma conceção frontal, apresentando uma fachada esmeradamente desenhada, a qual se desenvolve no sentido do comprimento. Os três elementos distintivos, formados pela capela, a residência e o muro do pátio, este fechado por um portal armoriado, são integrados num mesmo conjunto. Contudo, podemos observar que a capela se destaca no sentido vertical, não só pelo portal da entrada e pelo elemento frontal que encima o topo do edifício, mas também pela torre sineira. Mais adiante, o portão com brasão assinala outra entrada, o acesso ao pátio interior, que neste caso constitui a centralidade do lugar.

A capela da quinta (situada num dos extremos do edifício), e o recinto exterior que a serve, são abertos à população, o que é permitido pela existência da estrada contígua. Se observarmos o conjunto, na fachada existem elementos que marcam a já mencionada verticalidade deste espaço de culto.

Refira-se que muitas vezes o simbolismo do sagrado podia estar somente associado à presença do sino, sem a ideia de verticalidade ou de monumentalidade. O espaço religioso assumia um simbolismo muito particular na construção do lugar da quinta: era, para a população que com ela contactava, a passagem entre o interior e o exterior, ponto de chegada e de partida, limiar situado entre o sagrado e o profano - e essa relação transparece na organização da fachada, tanto em geral, como nesta quinta em particular.

A orientação vertical da arqui-

tetura, simbolicamente afirmada no edifício principal do conjunto edificado, ou seja, na casa principal do proprietário, com a sua capela, reafirmava que esse sítio era o centro existencial do lugar, no sentido funcional e sobretudo simbólico desta palavra, "lugar". De facto, em todo o espaço da quinta, com os seus diversos elementos e funcionalidades, o conjunto correspondente à casa principal (com sua capela) constituía o polo existencial, central, desse lugar, assumindo quer uma dimensão "sagrada", quer de afirmação visível do poder do proprietário e, em geral, da capacidade do ser humano na imposição de uma "ordem" à Natureza. Isto significa que enquanto que a verticalidade do edificado é primordial no simbolismo do lugar - uma vez que transcende o mundo comezinho funcional, puramente humano, vulgar - as direções horizontais estão relacionadas com o modo concreto, prático, produtivo, da ação do homem no terreno.

Portanto, as várias áreas da quinta, como sejam a casa de habitação e oração (a centralidade do lugar), o jardim, a vinha e a mata estão ordenadas de uma determinada forma.

Na Quinta das Carrafouchas existem no seu interior dois tipos de percursos: os da água (sistema hidráulico) e os do homem (caminhos funcionais e caminho destinado ao lazer e contemplação dos senhores). Gostaria de evidenciar que nesta conceção do mundo, e nomeadamente nas quintas de recreio barrocas, os jardins, estruturalmente relacionados com a casa, funcionam como uma representação do cosmo, são um microcosmo, onde se exprime uma relação de domínio do homem sobre a Natureza através da imposição da geometria ao terreno, com os seus eixos ordenadores da composição do espaço, atitude caracteristicamente humana e que marca, em cada época, a paisagem como uma representação da própria sociedade que nela se revê.

# MÁRIO BELÉM

## Biografia do Autor

Faz desenhos desde que se lembra. Costumava desenhar muitos Snoopys e muitos Mickeys.

O primeiro trabalho regular foi a fazer uma banda desenhada para uma revista de Bodyboard. Foi giro, mas acabou por se cansar de desenhar sempre no mesmo estilo.

Mais ou menos na mesma altura foi trabalhar, uns tempos, com um (grande) senhor chamado Zozimo, que pinta capacetes. Foi aí que aprendeu que, para fazer um bom desenho, é preciso suar.

Decidiu ir para a Faculdade de Arquitetura e odiou. Foi aí que descobriu que não tinha muito jeito para desenhar porcas e parafusos e que deixava sempre as folhas de desenho cheias de dedadas (ainda deixa).

Tirou um curso de Design Gráfico no Ar.Co e gostou. Gostou do que o design nos ensina, de (alguns) professores, dos colegas (que eram todos umas personagens), sobretudo gostou da carga horária que era tão reduzida, que deu para começar a trabalhar ao mesmo tempo.

A seguir trabalhou com um (mais

um grande) senhor chamado José Bandeira, que, das pessoas que conhece, é das que melhor desenha. Faziam sites e outras coisas malucas. Foi ele que o ensinou a usar uma caneta digital (a minha fiel companheira do dia-a-dia).

(Gosta muito de usar parêntesis, também adora livros com notas de rodapé).

Depois de uns tempos a trabalhar sozinho, fundou o thestudio com dois sócios, o André Ribeiro e o Juan Carmona. Fizeram vários projetos muito giros e vários projetos não tão giros, uns para colocar no portfolio, outros nem por isso.

Hoje em dia trabalha como freelancer e faz um pouco de tudo, como trabalho comercial para agências de publicidade a capas de CD. O que gosta mesmo de fazer são os trabalhos pessoais, para o umbigo.

Gosta de experimentar novos estilos, traços e materiais (já se entalou mais que uma vez por achar que consegue desenhar qualquer coisa).

Há dois ou três anos decidiu estar farto de fazer trabalhos só no ecrã, porque saíam sempre limpinhos

demais. Encheu-se de coragem e voltou a aprender a desenhar à mão (foi muito mais difícil do que alguma vez imaginou).

Um dia, ao andar por Lisboa, passou por um prédio muito grande, pintado com um mural lindo, parou e pensou «é isto que quero fazer!». Sempre que pode faz-se rodear de latas de spray, rolos de tinta e roupa toda suja. Ainda tem que aprender muuuuuita coisa (fazer uma linha direita com um spray não é a mesma coisa que fazer uma linha direita com um lápis). Um dia destes vai pintar um prédio muito grande, é uma crença pessoal...

Tem vindo a perceber que o seu trabalho provoca reações extremas nas pessoas, há quem goste e quem deteste. Desde que lhe deem oportunidade de fazer coisas coloridas é feliz.

Já lhe perguntaram uma série de vezes «porque é que não vais lá para fora?», responde sempre «porque adoro isto (pá)!»

[www.mariobelem.com](http://www.mariobelem.com)

[www.facebook.com/mariobellinni](https://www.facebook.com/mariobellinni)

[instagram.com/mariobelem](https://www.instagram.com/mariobelem)



## zS rest

### RESTAURAÇÃO E BEBIDAS

**PROGRAMA DE FATURAÇÃO  
COM CÓPIA DE SEGURANÇA INTEGRADA**

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

**EMENTA DIGITAL +  
REGISTO DE PEDIDOS +  
APRESENTAÇÃO DE CONTA +  
QUESTIONÁRIO**



**QUARKCORE**  
TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO

PARA MAIS INFORMAÇÕES

**211 451 300**

[www.quarkcore.pt](http://www.quarkcore.pt)



**zone**  
SOFT

# Gripe e Vacinação contra a gripe

A gripe sazonal está relacionada com a estação do ano e, em Portugal, ocorre geralmente entre novembro e março. É uma infeção provocada pelo vírus influenza e afeta predominantemente as vias respiratórias.

A transmissão ocorre sobretudo quando as pessoas com sintomatologia gripal tosse ou espirram, expelindo gotículas de saliva, que depois infetam outras pessoas através da respiração ou através do contacto das mãos contaminadas com os olhos, nariz ou boca.

O período de tempo entre ficar infetado e adoecer (período de incubação) é de cerca de dois dias, mas pode variar entre um e cinco dias. O período de contágio começa um a dois dias antes do início dos sintomas e vai até sete dias depois.

A gripe manifesta-se por início súbito de mal-estar, febre alta, dores musculares, de garganta e de cabeça, tosse seca e corrimento nasal. As crianças poderão ter também vômitos e diarreia.

A maioria das pessoas infetadas recupera em uma ou duas semanas, sem necessitar de consultas médicas. As pessoas com maior risco de

complicações são as crianças (com menos de dois anos), os idosos, as grávidas e as pessoas com doenças graves (do coração, dos pulmões, dos rins, do fígado, do sangue, doenças metabólicas como a diabetes ou doentes imunocomprometidos), em que a infeção pode levar a pneumonia, miocardite, encefalite e até à morte.

A ocorrência de casos de gripe, em número superior ao esperado numa determinada comunidade ou região (epidemia de gripe), pode resultar num elevado número de faltas à escola ou ao trabalho e consequente diminuição da produtividade. Além disso, os centros de saúde e os hospitais podem ter uma procura muito grande nesses períodos e os tempos de espera pelo atendimento podem aumentar.

## Prevenção

A principal forma de prevenir a gripe é a vacinação. É particularmente importante nas pessoas com maior risco de complicações, e nas pessoas que vivem ou que cuidam dessas pessoas (profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados, por exemplo em lares de

idosos).

Na população mais idosa a vacinação consegue diminuir a gravidade da doença (caso surja) e o risco de complicações e morte. Por isso, a vacina contra a gripe é gratuita para as pessoas com 65 ou mais anos de idade nos centros de saúde, sem necessidade de declaração médica e sem pagamento de taxa moderadora. A vacina é igualmente gratuita para as pessoas de qualquer idade residentes em instituições ou na Rede de Cuidados Continuados Integrados, para doentes em diálise crónica, em quimioterapia, que tenham síndrome de down, fibrose quística, défice de alfa-1 antitripsina, doença neuromuscular com dificuldades respiratórias ou para pessoas que receberam transplante ou estejam a aguardar transplante.

A vacina recomenda-se também às pessoas com idade entre os 60 e os 64 anos, que, como todos os outros cidadãos não abrangidos pela vacinação gratuita, podem adquirir a vacina na farmácia, com receita médica e beneficiando de uma comparticipação de 37%. Ter tido gripe ou ter feito a vacina contra a gripe sazonal protege a pessoa de, no futuro, ser infetada por esse vírus (confere imunidade). Contudo, o vírus em circulação altera-se de ano para ano, sendo necessária a criação de novas vacinas contra as novas estirpes de vírus circulantes, o que impli-

ca que a vacinação se repita todos os anos, no outono ou no inverno, preferencialmente em outubro ou novembro.

A vacina contra a gripe é utilizada há muitos anos e é uma das vacinas mais seguras que existem, não contém vírus vivos, pelo que, não pode provocar a gripe.

## Evitar o contágio

Além da vacinação há algumas atitudes que as pessoas podem ter para reduzir o risco de contágio: logo que se sintam doentes devem ficar em casa durante alguns dias, evitando contacto social e grandes aglomerados; quando tossirem ou espirrarem devem fazê-lo para o antebraço ou para um lenço de papel e deitá-lo fora de seguida; devem lavar as mãos frequentemente e durante pelo menos um minuto, com água e sabão, e secá-las com toalhas de papel de uso único; quando não for possível a lavagem das mãos, deverão usar um gel desinfetante à base de álcool. As pessoas saudáveis deverão igualmente lavar frequentemente as mãos, manter uma distância de pelo menos

um metro em relação a pessoas com sintomas de gripe ou, não sendo possível, reduzir o tempo de contacto próximo e evitar tocar com as mãos nos próprios olhos, nariz ou boca. Neste inverno se ficar doente não corra para as urgências, ligue primeiro para a Linha de Saúde 24 - 808 24 24 24, serviço vocacionado para fazer a primeira triagem clínica, aconselhamento e encaminhamento para atendimento no serviço mais adequado.

## Citações

O período de tempo entre ficar infetado e adoecer (período de incubação) é de cerca de dois dias, mas pode variar entre um e cinco dias. O período de contágio começa um a dois dias antes do início dos sintomas e vai até sete dias depois.

A vacina contra a gripe é utilizada há muitos anos e é uma das vacinas mais seguras que existem, não contém vírus vivos, pelo que, não pode provocar a gripe.

Logo que se sintam doentes devem ficar em casa durante alguns dias, evitando contacto social e grandes aglomerados.

**Luciana Bastos - Médica Assistente Graduada Saúde Pública**  
**João Pedro Machado - Médico Interno Saúde Pública**  
**Unidade de Saúde Pública - ACES Loures Odivelas**



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



CARTÓRIO NOTARIAL  
NOTÁRIO CARLOS BARRADAS

EXTRACTO

Certifico, para efeitos de publicação que, no dia dezanove de Outubro de dois mil e dezanove, foi lavrada, neste Cartório, a folhas cento e vinte e três, do livro trezentos e cinquenta e dois - A, de escrituras diversas, uma escritura de justificação, em que foram justificantes:

**José Augusto Pinto de Carvalho**, NIF 183747577, natural da freguesia de Sacavém - concelho de Loures, e mulher **Rosalina Marques Soares de Carvalho**, NIF 105666041, natural da freguesia de Santa Maria dos Olivais, concelho de Loures, casados sob o regime da comunhão geral de bens, conforme declarou, residentes na Rua de Moçambique, número 14A, Prior Velho, Loures:

Que, nessa escritura, **Rosa Maria Soares Pinto Carvalho**, declarou em nome dos seus representados:

Que, os seus representados **José Augusto Pinto de Carvalho** e mulher **Rosalina Marques Soares de Carvalho**, são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, do prédio urbano, composto de um piso, para habitação e logradouro, com superfície coberta de trinta e sete vírgula trinta e seis metros quadrados e logradouro com a área de cento e setenta e seis vírgula sessenta e quatro metros quadrados, sito na Rua de Moçambique, número 14-A, Prior Velho, da União das freguesias de Sacavém e Prior Velho, antes freguesia do Prior Velho, concelho de Loures, a confrontar, do Norte com Quinto do Ferro, do Sul com Rua de Moçambique, do nascente com Carlos Alberto Ferreira Pinheiro e do Poente com Mário Duarte Jorge, ainda por descrever na Conservatória do Registo Predial de Loures, inscrito na matriz sob o artigo provisório P 2397, da União das freguesias de Sacavém e Prior Velho, ainda sem valor patrimonial tributário atribuído.

Que os aqui justificantes, **José Augusto Pinto de Carvalho**, e mulher **Rosalina Marques Soares de Carvalho**, adquiriram o referido imóvel através de compra verbal, compra essa efectuada em mil novecentos e quarenta e nove a António Tavares e mulher Rafaela Tavares, casados sob regime da comunhão geral de bens, que foram residentes no Prior Velho, sem que no entanto ficassem a dispor de título formal que lhes permita o respectivo registo na Conservatória do Registo Predial mas, desde logo, entraram na posse e fruição do referido imóvel, agindo sempre por forma correspondente ao exercício do direito de propriedade, nomeadamente, utilizando-o para habitação, quer usufruindo como tal o imóvel, quer suportando os respectivos encargos.

Que os justificantes, **José Augusto Pinto de Carvalho**, e mulher **Rosalina Marques Soares de Carvalho**, estão na posse do identificado imóvel há mais de vinte anos, sem a menor oposição de quem quer que seja, desde o seu início, posse que sempre exerceram sem interrupção e ostensivamente, com conhecimento de toda a gente, com ânimo de quem exerce direito próprio, sendo por isso uma posse pública, pacífica, contínua, pelo que adquiriram o referido imóvel **por usucapião**, não tendo assim, documentos que lhe permitam fazer prova da aquisição pelos meios extrajudiciais normais.

Está conforme.

Barreiro em dezanove de outubro de dois mil e dezanove  
O Notário

Conta registada sob o nº1/3916/2016

# O Parto

Parte III

Os textos que se seguem referem-se ao parto. Para os novos leitores, foram escritos após o nascimento do meu segundo filho e transmitem informações que quis partilhar enquanto médica e mãe.

## Parto

Parto é o processo pelo qual nascemos e a via natural é a vaginal. No parto modificações anatómicas e fisiológicas ocorrem na grávida de forma a expulsar o bebé do útero e através do canal de parto e no bebé para assegurar a sua adaptação ao meio extrauterino. Quando por razões médicas a via vaginal não é possível ou está desaconselhada, a cesariana permite o parto. Outras vezes o parto é vaginal e assistido por fórceps ou ventosas. Se respeitadas as condições favorecedoras do parto a maioria dos partos são vaginais e sem assistência.

Psicologicamente ao desejo de parir associa-se a necessidade de privacidade, segurança, calma e conforto, emoções moduladoras da secreção das hormonas envolvidas no parto. Fisicamente o útero relaxado e distendido durante a gravidez tem de iniciar uma contratilidade eficaz para apagar e dilatar o colo uterino e depois empurrar o bebé até ao exterior com alguma ajuda dos músculos abdominais e do diafragma maternos.

A apoiar o esforço uterino os sistemas cardio-circulatório e respiratório garantem o aporte do oxigénio e de nutrientes ao músculo uterino, os rins mantêm o equilíbrio de água e iões, o fígado assegura a disponibilidade de glicose e ácidos gordos, a pele da grávida transpira mantendo a temperatura corporal normal pela evaporação do suor e as articulações da bacia relaxam preparando o canal de parto.

Pensa-se ser o bebé o fator

desencadeante do parto. Por diminuição do espaço uterino ou outras causas, o feto produz hormonas que levam a placenta a libertar mais estrogénios o que torna o músculo uterino sensível à ação da oxitocina, uma hormona materna que contrai as fibras musculares do útero. A pressão da apresentação fetal no colo estimula nervos maternos, o estímulo é levado até à medula espinal e daí ao hipotálamo da grávida onde aumenta a produção de oxitocina. A oxitocina liga-se aos seus recetores no músculo do útero desencadeando contrações que empurram o feto contra o colo. Cria-se um ciclo onde contrações geram o aumento dos níveis de oxitocina que geram mais contrações.

## Medo do parto vaginal

É comum o medo do parto vaginal apesar de ser esta a via natural para a qual o corpo feminino está preparado. Enfrente com frontalidade o medo do parto vaginal. Medo do quê?

Da dor? Existem técnicas muito eficazes na diminuição da percepção da dor e é natural pedir analgésicos ou até anestesia se mesmo assim a dor for mal suportada.

De ficar com sequelas no períneo? É possível dispensar a episiotomia (corte para alargar a abertura vaginal no período expulsivo) e caso tenha de ser feita ser de dimensão reduzida. De se descontrolar? É suposto deixar de controlar racionalmente o parto, só assim ele progride e caso se “descontrole”, um acompanhante bem escolhido, o obstetra e a enfermeira saberão lidar com a situação sem ressentimentos.

Do bebé nascer com problemas? A via natural do parto é a vaginal; tem vantagens para o bebé e para a mãe, a cesariana é uma grande cirurgia e os bebés nascidos por cesa-



riana não tiveram hipótese de se preparar para o nascimento através das contrações e da expulsão pelo canal de parto; nas cesarianas programadas podem ter mais dificuldade em adaptar-se ao meio exterior.

Medo de falhar, não ser capaz? O parto não é uma prova, não há hipótese de falhar, nunca se falha, o bebé vai sempre nascer e a maioria das mulheres em pleno trabalho de parto sente-se forte. Mesmo quando são necessárias intervenções não houve falha; são ajudas da medicina atualmente disponíveis e a natureza agradece.

## Termo da gravidez

O seu corpo prepara-se para o parto. No fim da gravidez o feto desce e encaixa na cavidade pélvica, aparecem contrações preparatórias, geralmente indolores ou ligeiramente desconfortáveis e dá-se a emissão do rolhão mucoso que encerra o colo uterino.

No encravamento, a parte inferior do bebé, geralmente a cabeça, desce e acomoda-se na bacia. Pode medir-se a sua descida palpando a apresentação e relacionando a sua posição com eminências ósseas; nesta avaliação obstétrica ouve termos como “alta ou baixa”, “móvel ou imóvel”.

Nas contrações palpe o abdómen e sintam o útero endurecido durante alguns segundos. São úteis para praticar técnicas de alívio da dor como a massagem da região lombar-sagrada, a respiração lenta e as visualizações. Podem surgir em salvas de várias contrações e tornarem-se mais intensas perto do parto. Algumas mulheres ficam na dúvida se estão em trabalho de parto. Ao contrário das contrações do trabalho de parto estas não se tornam regulares nem se intensificam com as atividades relaxantes.

Quanto ao rolhão mucoso, é uma pequena massa pegajosa transparente e esbranquiçada, rosada ou raiada de sangue vivo ou acastanhado pela rotura de vasos capilares do colo. Durante a gravidez funciona como uma espécie de tampão encerrando o colo uterino. Com o amadurecimento e ligeira dilatação do colo perto do parto o rolhão desprende-se. Não é necessário tomar nenhuma atitude, acontece dias a semanas antes do parto e apenas confirma a modificação do corpo pela aproximação do parto.

Psicologicamente fala-se nesta altura próxima do parto no “instinto de aninhar”, um impulso difícil de controlar de rever os preparativos, limpar, arrumar, acompanhado de labilidade

emocional se for contrariada ou lhe negarem a ajuda necessária. Procure não se cansar demais nem cair em exageros. Nesta fase surgem emoções contraditórias. Não as ignore e aceite-as como necessárias. A alegria de ir conhecer o seu bebé mistura-se com o medo de algo correr mal; a impaciência pelo parto é contrariada pela pena de deixar de estar grávida e “perder” a sua barriga; o contentamento do bebé desejado é atenuado pelo receio da reação de um irmão mais velho ou do seu companheiro. Não as ignore e aceite-as como necessárias. Aproveite estes últimos dias e se não o fez antes arranje algumas recordações do seu corpo grávido. Sugestão: fotos a preto e branco ou em sépia da imensa e maravilhosa barriga, um molde em gesso ou um texto com os seus pensamentos.

Quanto aos verdadeiros sinais de parto são: a regularização e diminuição da frequência das contrações que surgem com intervalos regulares e progressivamente menores e a rotura das membranas (“bolsa de água”).

**Rita Manuela Santos**  
Médica



**CA Crédito Agrícola**  
Loures, Sintra e Litoral

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



Patrícia Duarte e Silva  
Psicóloga Clínica

# Stress para que te quero!

geral inclui respostas fisiológicas (coração acelerado, suores frios, músculos tensos), respostas cognitivas (aumento da atenção a estímulos presentes na situação, maior rapidez de pensamento) e respostas motoras (tendência a acelerar o passo se uma situação nos deixa desconfortáveis).

O que fazer nestas situações? Como fazer a sua gestão?

Comece por identificar as fontes de stress na sua vida. Não é tão fácil como parece! As verdadeiras fontes de stress nem sempre são óbvias e é muito fácil ignorar os seus próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos indutores de stress. Muitas vezes, o facto de não podermos evitar uma situação stressante, bloqueia-nos!

Vamos então tentar alterá-la! Isso implica mudar a maneira de comunicar e agir diariamente. Falar sobre o que nos preocupa com o nosso par ou grupo de amigos, estabelecer compromissos quer na vida pessoal quer profissional,

ser mais assertivo são algumas estratégias a seguir.

Outra alteração passa também por se tentar adaptar a situações de stress e recuperar a sua percepção de controlo, alterando as suas expectativas e atitudes. Por vezes, temos simplesmente de aceitar o que não se pode mudar! Algumas fontes de stress são inevitáveis. Pense nas formas que utiliza para gerir e lidar com o stress na sua vida.

Por exemplo, faça um diário de registo do stress para o poder ajudar a identificar os motivos que o levam a stressar ou a identificar se as estratégias que utiliza são saudáveis ou prejudiciais, adequadas ou inadequadas. Cada vez que se sentir stressado, registe no seu diário. Os registos permitir-lhe-ão identificar os padrões e acontecimentos comuns. Registe, por exemplo, o que causou esse episódio de stress? Como é que se sentiu física e emocionalmente? Qual foi a sua resposta ao elemento

de stress? E o que é que fez para se sentir melhor?

Por vezes, as situações pura e simplesmente ultrapassamos, ficamos esmagados pelo peso das responsabilidades, pelo peso do sentimento de culpa, pela nossa impotência em resolver as situações. Parece que o mundo está contra nós. Nestes casos, procure ajuda de um profissional! Não espere que as situações se resolvam por si só!

Até lá, deixo-lhe algumas dicas para tentar perceber e alcançar o seu nível funcional, adequado e adaptativo de stress:

- **Reenquadre o problema.** Tente ver as situações stressantes de uma perspectiva mais positiva.
- **Ajuste os seus padrões.** O perfeccionismo é uma grande fonte de stress evitável.
- **Siga em frente.** Encare os desafios como oportunidades de crescimento pessoal.
- **Gaste tempo com pessoas de quem gosta.**

Uma boa rede de apoio é um ótimo inibidor dos efeitos negativos do stress.

- **Ria de si mesmo.** O ato de rir ajuda o seu corpo a combater o stress através da libertação de endorfinas na corrente sanguínea.
  - **Adote um estilo de vida saudável.** Exercite-se regularmente, mantenha uma dieta equilibrada e durma o suficiente.
  - **Evite pessoas que lhe provoquem stress.** Limite o tempo que passa com essas pessoas.
  - **Ganhe controlo sobre o seu ambiente.** Fica ansiosa com as notícias dos jornais e televisão? Desligue a TV ou feche o jornal.
  - **Priorize a sua lista de atividades.** Hierarquize as suas prioridades pela importância que têm na sua vida.
- Finalmente, arranje tempo para si! Parafraseando um spot publicitário, se você não gostar de si próprio, quem gostará?



## INK SPLASH

You can tell the difference!

**Tinteiros e Toners compatíveis multimarca**  
**a partir de 3€**

**QUARKCORE**  
TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO

REVENDEDOR  
AUTORIZADO



**QUARKCORE**  
TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO

PARA MAIS INFORMAÇÕES

211 451 300

www.quarkcore.pt

Praceta das Ordenações Afonsinas, 3-A  
2615-022 ALVERCA

# O SEU ANIMAL É A NOSSA PAIXÃO!

## DIA MUNDIAL DO ANIMAL!

No passado dia 2 de outubro demos mais uma vez vida ao nosso slogan. O seu animal é a nossa paixão.

Sáímos para a rua e fomos para o centro de Loures. Com muita alegria animais e crianças juntaram-se em simbiose, numa ação em que juntámos toda a nossa equipa, para sensibilizar a população para a importância de estimar e cuidar os nossos animais.

Os animais são parte integrante da nossa vida e compete-nos cuidá-los, estimá-los e dar-lhes alegria. A sua alegria é a nossa alegria.

Em paralelo com a ação fizemos uma doação no valor de 800 euros para a Associação Chão dos Bichos.

Esta Associação de proteção animal, sem fins lucrativos, foi criada em 2011, para apoiar os esforços de todos os que se importam

com o bem-estar animal, e que fazem do seu dia-a-dia uma luta contra o abandono e maus tratos dos animais.

Recolher animais abandonados da via pública, proporcionar-lhes um lar temporário bem como os cuidados de saúde necessários, e iniciar os processos inerentes à adoção, é para esta associação mais que uma missão:

É uma obrigação social. Torna-se imperioso e obrigatório o apoio da sociedade civil neste desígnio tão básico e sarcasticamente tão insatisfeito:

O Direito à Vida.

O Grupo Veterinário São Francisco de Assis está e estará sempre presente, não apenas no cuidado aos animais domésticos, mas também no apoio aos animais abandonados.



S. FRANCISCO  
DE ASSIS  
GRUPO VETERINÁRIO

ATENDIMENTO  
24H/DIA

 219 887 202

E-mail [geral@hvsfa.com](mailto:geral@hvsfa.com)  
Site [www.hvsfa.com](http://www.hvsfa.com)

## CAMPANHA DE ESTERILIZAÇÃO

O Grupo Veterinário São Francisco de Assis irá fazer uma campanha de esterilização durante todo o mês de Novembro de 2016, na clínica veterinária da Malveira e no hospital veterinário de Loures, para mais informações contacte-nos, faça já a sua marcação.

### Sabia que:

- Em ambos os sexos a esterilização ajuda na diminuição da ansiedade e stress dos animais, tornando-os mais calmos e sociáveis?
- Reduz a probabilidade do aparecimento de tumores mamários e evita infeções uterinas nas fêmeas?
- Elimina comportamentos associados ao cio nas fêmeas e reduz a marcação de território em ambos os sexos?



HOSPITAL VETERINÁRIO DE LOURES  
Rua Pero Vaz de Caminha, nº14 - Piso -2, Loja 1  
2660-441 St. Ant. Cavaleiros  
Tel. 219 887 202 Tlm. 965 053 502

CENTRO VETERINÁRIO DA MALVEIRA  
Rua José Franco Canas, nº1 - Loja D  
2665-239 Malveira  
Tel. 219 660 708 Tlm. 963 609 152



**LOURES, QUINTA DO INQUISIDOR**  
GARAGEM COM 20 m2 NA QUINTA DO INQUISIDOR. Excluído do SCE, ao abrigo do artigo 4º, do Decreto-Lei Nº 118/2013, de 20 de Agosto.  
Cert.Energético - ISENTO

\ 092160185

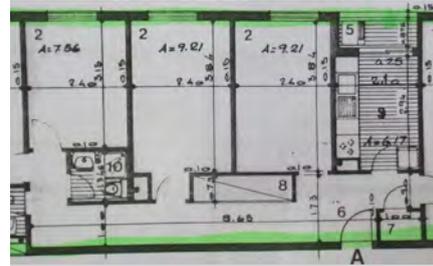
19.000 €



**LOURES, LOUSA**  
Casa senhorial para recuperar constituída por 2 pisos para habitação, tendo uma área de construção de 120 m2. O restante terreno tem uma área de 147 m2 onde existe 1 anexo de 25 m2. Excluído do SCE, ao abrigo do artigo 4º, do Decreto-Lei Nº 118/2013, de 20 de Agosto.  
Cert.Energético - ISENTO

\ 092150311

50.000 €



**LOURES, SANTO ANTÓNIO CAVALEIROS**  
Apartamento 5 assoalhadas para remodelar, com excelentes áreas.  
Cert.Energético - Classe D

\ 092150222

55.000 €



**LOURES, SANTO ANTÓNIO CAVALEIROS**  
Apartamento 3 assoalhadas, junto transportes, escolas e comércio. Oportunidade.  
Cert.Energético - Classe F

\ 092160140

55.000 €



**LOURES, SANTO ANTÓNIO CAVALEIROS**  
Excelente apartamento 4 assoalhadas, boas áreas e bons acessos. Local sossegado. Venha conhecer!  
Cert.Energético - Classe D

\ 092160204

56.000 €



**LOURES, CABEÇO DE MONTAÇHIQUE**  
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 - Classe E

\ 092160205

59.500 €



**LOURES, TORRES DA BELA VISTA**  
Fantástico apartamento 3 assoalhadas com arrecadação. Situado nas Torres da Bela Vista. Boa exposição solar. Próximo de comércio, serviços e transportes. Marque já a sua visita!  
Cert.Energético - Classe C

\ 092150309

65.000 €



**LOURES, QUINTA DAS FLORES**  
Fantástico apartamento 2 assoalhadas situado na Quinta das Flores. Prédio com porteira, próximo de campos de ténis, Centro de Saúde, Escolas, Hospital. A 5 minutos do metro de Odivelas. Venha visitar!  
Cert.Energético - Classe C

\ 092160174

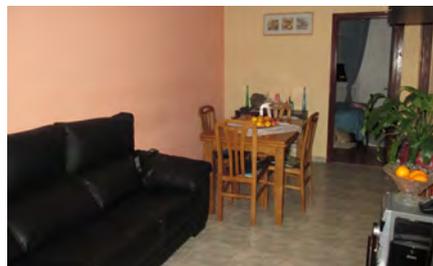
65.000 €



**LOURES, GUERREIROS**  
Apartamento 3 assoalhadas em Guerreiros a necessitar de obras ou remodelação com excelente exposição solar, boas vistas e acessibilidade. Áreas bastante generosas.  
Cert.Energético - Classe E

\ 092150334

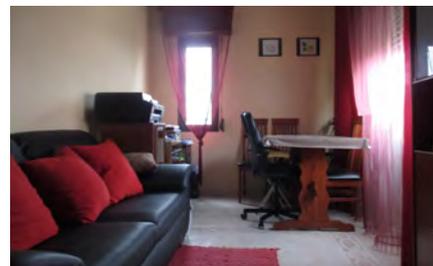
65.000 €



**LOURES, SANTO ANTÓNIO CAVALEIROS**  
Apartamento 3 assoalhadas, cozinha e WC remodelado. Junto a transportes, escolas e comércio.  
Cert.Energético - Classe C

\ 092150332

65.000 €



**LOURES, SANTO ANTÓNIO CAVALEIROS**  
Apartamento 3 assoalhadas, boas áreas, em zona calma e com ótimos acessos. Boa oportunidade de negócio.  
Cert.Energético - Classe B-

\ 092160098

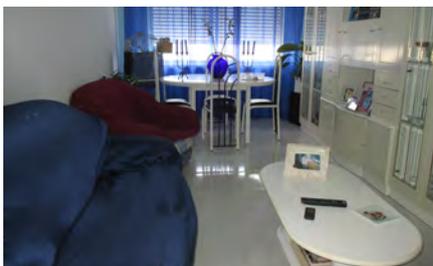
65.000 €



**LOURES, PARADELA**  
Excelente apartamento 2 assoalhadas em bom estado de conservação com ótima vista, boa acessibilidade, junto a zona comercial, hospital, escolas e zonas verdes.  
Cert.Energético - Classe C

\ 092160074

66.500 €



**LOURES, SANTO ANTÓNIO CAVALEIROS**  
Apartamento 4 assoalhadas, junto a transportes, escolas e comércio. Oportunidade.  
Cert.Energético - Classe C

\ 092160158

68.000 €



**LOURES, TORRES DA BELA VISTA**  
Ótimo apartamento 3 assoalhadas em bom estado de conservação. Situado junto a zonas verdes, escolas, centro comercial, hospital e auto estradas.  
Cert.Energético - Classe D

\ 092160136

69.000 €



**LOURES, LOUSA**  
Três Moradias com 3 assoalhadas, com pequeno espaço exterior, próximo da A8 e centro de Lousa. Construção anterior a 1951. Excluído do SCE, ao abrigo do artigo 4º, do Decreto-Lei Nº 118/2013, de 20 de Agosto.  
Cert.Energético - ISENTO

\ 092160045

75.000 €



**LOURES, SANTO ANTÓNIO CAVALEIROS**  
Apartamento 3 Assoalhadas excelente localização. Cozinha com marquise e despensa, perto de comércio, serviços e com muito bons acessos.  
Cert.Energético - Classe C

\ 092160262

75.000 €