

RTL

COOP.TÁXIS
LOURES
PORTUGAL

219 416 666 | 939 416 666

969 416 666 | 919 416 666

Não saia de casa sem nós!

www.cooptaxisloures.pt

ANO 4 | Nr.48 MENSAL | 7 DE ABRIL | Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira | Preço: 0.01€

FAMÍLIAS EM RISCO DE DESPEJO

São mais de 150 famílias aquelas que estão em risco de despejo em Santo António dos Cavaleiros. A denúncia de contrato de arrendamento foi feita pela Fidelidade pondo em causa cerca de 400 pessoas.

Pág. 6

PEDRO SANTOS PEREIRA

O nosso diretor fundador, Pedro Santos Pereira partiu de forma precoce aos 43 anos de idade. Deixou-nos sem pré aviso mas, também, deixou um legado que procuraremos honrar.

Págs. 2 e 3

SIMPÓSIO DA PAZ

Um apelo à paz. Foi em Londres o 15º Simpósio da Paz realizado pela comunidade Islâmica AHMADIA. Temas como forças motrizes da radicalização ou a rejeição de todas as formas de extremismo foram abordadas perante mais de 900 pessoas.

Pág. 15



PARQUE ESCOLAR EM DISCUSSÃO

ESCOLAS DA PORTELA
PRECISAM DE
OBRAS URGENTES

Alunos, Pais e professores saíram à rua para mostrar a sua indignação face ao estado atual das escolas EB2,3 Gaspar Correia e Secundária do Arco-Íris.

Págs. 12 e 13

30

ANOS

A CUIDAR DOS SEUS OLHOS

ZONA ÓPTICA

Veja a oferta
que temos para si

Obrigado Pedro

A MORTE É UMA MENTIRA

FILIPE ESMÉNIO

Foram mais de 100, o número de vezes em que ouvimos a Janis Joplin no Tóquio. Foram mais de 100, os jogos de futebol que jogámos juntos (nunca passava a bola...). Foram mais de 100, os jogos de futebol que vimos juntos e raras as vezes em que concordávamos nas decisões dos árbitros, em particular, nos do Benfica vs Porto. Foram mais de 100, os dias de férias que passámos juntos com o Inglês e, às vezes, com o André, em vários continentes. Foram mais de 100, as noites que dormi em tua casa pelas mais diversas razões, sobretudo, em duas fases da minha vida que precisei de teto e de um amigo.

Terão sido mais de mil, as imperiais que bebi contigo enquanto bebias as tuas colas e me aturavas até às tantas da manhã. Mais de trinta anos de amizade quase diária e já nem sei

quantos anos de trabalho nos jornais que dirigias.

Dezenas de milhar, as horas em que discutimos tudo, mulheres, política, futebol, religião, música, filmes e séries, ação social e até o futuro de Portugal. Discordámos muitas vezes, discutimos mesmo muitas vezes, mas foram muitas mais aquelas em que concordámos. Muitas mais.

Mas, isto não tínhamos discutido.

A tua partida com 43 anos, de forma súbita, sem pré-aviso nem alertas, nunca esteve em equação. A ideia de obra inacabada para quem tanto fez na defesa de ideais sociais, na defesa das suas convicções, nunca foi assunto que nos lembrássemos. Falar de alguém que, sem pudor, assumia a sua fé em Deus e, muitas vezes, alguma falta de fé em alguns homens, não esteve sobre a mesa.

O sentido de missão asso-

ciado ao sentido de justiça estavam presentes em todos os teus passos, em todos os teus gestos. Em todas as tuas respirações.

A partida precoce de um «Herói» não deve ser idolatrada. Eras um homem, um homem de «Deus» como os outros, só que diferente e único.

E, como tal, sempre que punhas música no teu set de DJ de bolso, acabavas com a Hill Street Blues. Sempre gostei da série e, como para mim a morte é apenas mais uma mentira que os homens vão inventando, sei que partiste no arco-íris que se formou no dia da tua morte, não à procura de nenhum pote de ouro, mas sim, em busca de um futuro melhor para todos os ficaram neste plano.

Não é hora de carpir mas sim de fazer e sabes que nós por cá... vamos fazendo o que pudermos.



Pedro Santos Pereira
Dezembro 1974 † Março 2018

EXPERIÊNCIA

- **Director Editorial**
Notícias de Loures
- **Membro do Júri do Prémio de Comunicação "Pela Diversidade Cultural"**
Alto Comissariado para as Migrações
- **Consultor externo**
Company NameCouncil of Europe
- **Director Editorial**
Moscavide Portela
- **Treinador de Futsal**
União Recreativo e Desportivo de Arranhó

EDUCAÇÃO

- Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Psicologia (1997-2001)
- Escola Preparatória de Gaspar Correia
- Escola Secundária de Vitorino Nemésio

TUDO SOBRE O SEU CONCELHO À DISTÂNCIA DE UM CLICK

WWW.NOTICIAS-DE-LOURES.PT



Geral

219 456 514 | geral@ficcoesmedia.pt

Editorial

noticiasdeloures@ficcoesmedia.pt

Comercial

filipe_esmenio@ficcoesmedia



Notícias de Loures

Ficha Técnica

Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira **Gestão de Marketing e Publicidade** Patrícia Carretas **Colaborações:** ACES, Denizio Boaventura, Florbela Estêvão, Gonçalo Oliveira, Joana Leitão, João Alexandre, Maria Silva, Patrícia Duarte e Silva, Pedro Cabeça, Ricardo Andrade, Rui Pinheiro, Vanessa Jesus **Fotografia:** João Pedro Domingos, Miguel Esteves e Nuno Luz **Direção Comercial:** geral@ficcoesmedia.pt **Ilustrações:** Bruno Bengala **Criatividade e Imagem:** Nuno Luz **Impressão:** Grafedisport - Impressão e Artes Gráficas, SA - Estrada Consiglieri Pedroso - 2745 Barcarena **Tiragem:** 15 000 Exemplares **Periodicidade:** Mensal **Proprietário:** Filipe Esménio **CO:** 202 206 700 **Sede Social, de Redação e Edição:** Rua Júlio Dinis n.º 6, 1.º Dto. 2685-215 Portela LRS **Tel:** 21 945 65 14 **E-mail:** noticiasdeloures@ficcoesmedia.pt **Nr. de Registo ERC:** 126 489 **Depósito Legal n.º** 378575/14



Pedro Cabeça
Advogado

Em Abril indiscutíveis vitórias!?

No mês de Abril a democracia revela a sua força em Loures, as oposições saem da sombra e revelam a sua musculatura, conseguindo impor visões de oposição, com alguma cedência do executivo que gere a Autarquia.

Por muito que se pudesse argumentar, dúvidas não existem, neste momento, que a oposição fez ceder (despertar?) o executivo, o qual teve de encarar a actual realidade de uma governação minoritária sem coligações vodka/laranja ou geringonças, tal como afirmámos, desde que foram conhecidos os resultados das eleições autárquicas, a governação não iria ser nada fácil considerando a opção de governação minoritária.

Era previsível esta situação, era previsível que seriam necessários compromissos, cedências, e bom senso, a verdade é que o primeiro teste da actual governação autárquica para impor sem negociação a prestação de contas do SIMAR acabou por fracassar, mérito ou simples braço de ferro, a verdade é que a oposição disse presente e mostrou um cartão amarelo ao executivo, que teve de ceder onde talvez não esperasse. Falta saber se o executivo levou aquele orçamento porque entendeu ingenuamente que não teria dificuldades em o aprovar por ser um bom orçamento, porque pensava que o mesmo estava negociado em conjunto com o orçamento da câmara, ou simplesmente porque queria mostrar a sua força. E falta saber se a oposição fez este finca pé de forma consciente.

Certo é que os tarifários dos SIMAR, já aprovados, acabam por ser revistos, bem como os investimentos que decorrem da queda de receita do tarifário agora acordado.

Agora temos de saber se a indiscutível "vitória" da oposição produz os efeitos desejados, até porque não sabemos, até ao momento, que investimentos caem (e qual o impacto futuro desta queda) bem como ainda faltará o parecer final da ERSAR sobre os novos Tarifários negociados.

Assim não podemos, ainda, peremptoriamente afirmar que esta batalha chegou ao fim com indiscutível vitória da Oposição.

E assim chegamos a Abril e vemos pequenos rasgos do que é a democracia que, como dizia Churchill, " ... é a pior forma de governo, à excepção de todas as outras que têm sido tentadas de quando em vez".

O presente artigo de opinião foi escrito de forma dolorosa sem a pressão, e habitual compreensão, do Pedro Santos Pereira, que, por motivos ponderosos, nos privou da sua lúcida, responsável e acutilante companhia. E por diversas vezes pensei na sevilhana "Algo se muere en el alma, cuando un amigo se va" - Algo morre na alma quando parte um amigo, é um vazio que deixa uma marca que nunca se apaga. Um poço sem fundo que jamais se enche.

Até Sempre caríssimo Director, Até sempre Pedro

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

Clube do Movimento

Saúde Preventiva e Bem-Estar



DR^a. MÓNICA LAPA

NATUROPATA E TERAPEUTA DE MEDICINA QUÂNTICA
CÉDULA PROFISSIONAL DE NATUROPATIA Nº 0300109

Naturopatia é um ramo da Medicina Natural, reconhecida pela OMS (Organização Mundial de Saúde), que utiliza produtos e técnicas naturais para a prevenção da doença, manutenção da saúde e o apoio ao organismo quando a doença se instala, de modo a que este tenha a capacidade de se curar a si mesmo. O processo de cura é visto como um regresso ao equilíbrio, à harmonia e à saúde, dado que esse é o estado natural de qualquer ser humano.

A Naturopatia vê o indivíduo de uma forma holística, ou seja, como um todo indissociável nas suas partes física, mental e espiritual, sendo que o tratamento diverge de pessoa para pessoa mesmo que os sintomas sejam iguais. O tratamento é único para cada pessoa, tendo sempre como objectivo final tratar a causa da doença e não apenas os seus sintomas.

O tratamento naturopático utiliza várias abordagens terapêuticas:

- Nutrição Funcional (Alteração e personalização dos hábitos alimentares)
- Nutriterapia e Oligoterapia (Vitaminas, Minerais e Oligoelementos)
- Fitoterapia (Plantas Medicinais)

- Homeopatia
- Aromaterapia (Óleos Essenciais)
- Medicina Quântica (Diagnóstico e tratamento através de Biorresonância)

O grande objetivo da Naturopatia é enfatizar a prevenção levando o paciente a adotar hábitos de vida saudáveis, de modo a restituir ou manter a saúde. É sempre bom ter em mente que um sistema imunitário forte não permite a instalação das patologias.

Devido à sua segurança e abrangência, pode ser utilizada em bebés, adultos e idosos, de qualquer idade e sexo.

Sendo uma terapia bastante ampla e que combina várias técnicas, a Naturopatia está indicada na prevenção e tratamento de doenças agudas e crónicas, abrangendo patologias diversas:

- Foro respiratório: constipações, alergias, asma, sinusite, rinite;
 - Foro digestivo: má digestão, azia, refluxo gástrico, obstipação e diarreia, colesterol alto;
 - Foro osteoarticular: dores articulares, reumatismo, osteoporose;
 - Foro hormonal: Hipo e hipertireoidismo, problemas menstruais;
 - Foro cardiovascular: má circulação, retenção de líquidos, hipertensão, distúrbios cardíacos;
 - Foro Sistema Nervoso: stress, ansiedade, depressão;
 - Fibromialgia, fadiga crónica, doenças auto-imunes, entre outras.
- A Naturopatia é também utilizada como tratamento complementar ao tratamento convencional do cancro e de doenças degenerativas como a doença de Parkinson e de Alzheimer, sendo bastante benéfico para o paciente a junção destas duas terapias.

**CONSULTAS DE NATUROPATIA TODAS SEGUNDAS-FEIRAS,
NO CLUBE DO MOVIMENTO**

CLUBE DO MOVIMENTO | AV. DAS DESCOBERTAS, 43 A - INFANTADO-LOURES
TELF. 211 382 412

MAIS DE 150 FAMÍLIAS EM RISCO DE DESPEJO EM SANTO ANTÓNIO DOS CAVALEIROS



Quase 400 pessoas podem ficar sem casa, na sequência de dezenas de cartas de denúncia de contrato que a seguradora Fidelidade está a enviar aos inquilinos de três torres da Flamenga. Caso já chegou ao Parlamento.

Mais de 150 famílias de Santo António dos Cavaleiros estão em risco de ficar sem casa para viver. Tudo porque a Fidelidade, agora detida pelos chineses da Fosun, está a enviar cartas aos moradores de três prédios daquela seguradora, na Flamenga, a denunciar os respetivos contratos de arrendamento, muitos dos quais com mais de 40 anos de duração efetiva.

Em causa está aquela que tem sido a morada de mais de 400 pessoas e que se veem agora na iminência de ficar sem teto nem perspectivas de conseguir uma nova casa para arrendamento no mesmo local ou nas imediações.

Para fazer face ao que pode constituir uma tragédia para centenas de munícipes, os moradores decidiram organizar-se e criar uma frente de luta, que já tem inclusive uma página no Facebook, denominada "Moradores de Santo António dos Cavaleiros contra o 'despejo' coletivo".

Nesta situação, importa referir, está uma torre de habitação em que cerca de 70 por cento dos habitantes tem mais de 70 anos, muitos deles doentes e acamados. A esta situação não escapam sequer antigos e atuais funcionários da Fidelidade, que habitam nestas torres.

Depois de recolher os dados de todos os moradores em situação de perder a casa, os moradores organizaram uma assembleia, no passado dia 25 de março, onde marcaram presença, além de mora-

dores e apoiantes, associações de defesa da habitação, como a Habita, Associação Solidariedade, Rede de Solidariedade e representantes de algumas forças partidárias, como o PS, BE, PCP e Livre.

Na ocasião, Bernardino Soares, presidente da Câmara de Loures, defendeu que a "solução é irmos todos à Assembleia da República falar com o máximo de grupos parlamentares para que a alteração à lei do arrendamento avance o mais depressa possível". O edil disse que toda a pressão dos moradores e da autarquia será no sentido de se alterar a lei para que estas situações sejam acauteladas. No entanto, questionado pelo jornal "i", Bernardino Soares recusou qualquer contacto entre a Câmara e a Fidelidade para uma eventual compra dos prédios por parte da autarquia.

Por seu turno, Glória Trindade, presidente da Junta de Freguesia de Santo António

dos Cavaleiros, apelou a uma solução política que pressione a Fidelidade a sentar-se à mesa, adiantando que a seguradora se tem recusado a reunir com a autarquia. Entretanto, Isabel Pires, deputada do Bloco de Esquerda, defende que o Governo deve ser pressionado para se arranjar uma solução: "O Governo tem de ter uma ação rápida, pois estamos a falar de muitas famílias na iminência de irem para a rua sem qualquer alternativa".

Ana Oliveira, uma das porta-vozes dos moradores, anunciou na altura que os moradores pediram reuniões aos grupos parlamentares, ao Governo e até ao Presidente da República. "Tudo o que for preciso será feito", assegurou. Entretanto, na sequência de reuniões com alguns dos grupos parlamentares, o PCP instou o Governo a atuar junto da Fidelidade para "impedir o processo de despejo" das 158 famílias, cerca de 400 pes-

soas, que residem em prédios pertencentes à seguradora no concelho de Loures. "É uma situação da maior gravidade e exige uma intervenção imediata do Governo para travar estes despejos e garantir o direito à habitação a estes moradores", afirmou à agência Lusa a deputada do PCP, Rita Rato.

Também o Bloco de Esquerda decidiu inquirir o Governo, tendo enviado duas perguntas ao Ministério das Finanças. Os bloquistas pretendem saber se o Governo tem conhecimento do "plano de reconfiguração do portfólio imobiliário da Fidelidade" e das "consequências sociais e económicas que

resultarão da venda dos edifícios residenciais". Defendendo que os despejos constituem "um ataque social e económico às famílias", as deputadas bloquistas Mariana Mortágua e Isabel Pires exigem saber que medidas considera o Governo tomar de forma a "proteger o interesse das famílias" que estão na iminência de ficar sem casa para viver.

Por sua vez, o PS comprometeu-se, no passado dia 29 de março, junto da comissão de moradores dos prédios da Fidelidade, de que irá chamar a seguradora ao parlamento para prestar esclarecimentos sobre esta situação.



25
Abril

1974/2018

Pavilhão Paz e Amizade
Loures

24 abril > 22:00

Entrada livre

Carlos do Carmo

exposições > música > poesia > caminhadas > teatro
dança > desporto > animação infantil
sessão solene > conversas > atividades nas escolas

As
peessoas
são a nossa
marca

www.cm-loures.pt
facebook.com/MunicipiodeLoures

ATIVIDADES PARA TODOS NOS PARQUES DO CONCELHO

Ao longo do mês de abril, os parques do concelho de Loures irão ser palco de ações diversas para toda a família. Numa iniciativa denominada “Parques com vida”, são muitas as atividades e experiências que vai ser possível viver e partilhar nos parques municipais do Cabeço de Montachique, Santa Iria de Azóia, Quinta dos Remédios (Bobadela) e Adão Barata (Loures). As atividades são promovidas pela Câmara Municipal de Loures e por várias entidades parceiras da autarquia.



PORTELA ACOLHE DEBATE SOBRE ESCOLA PÚBLICA

A Escola Secundária da Portela (Arco-Íris), na freguesia de Moscavide e Portela, vai organizar um debate sobre o «Papel da Escola Pública e a Importância do Investimento na Educação», a ter lugar no próximo dia 16 de abril de 2018, pelas 15h00, naquele equipamento escolar. O objetivo é reunir um deputado de cada um dos partidos com assento parlamentar para debater a necessidade de investir na Educação como garante das funções da Escola Pública na sociedade atual. O debate será presidido pela Diretora do Agrupamento de Escolas de Moscavide e Portela Marina Simão, e moderado por um encarregado de educação, havendo ainda lugar a um período para perguntas dos alunos dos 11.º e 12.º anos.



ORÇAMENTO DOS SIMAR APROVADO EM REUNIÃO DE CÂMARA

A Câmara Municipal de Loures aprovou, no passado dia 28 de março, o orçamento dos SIMAR, empresa intermunicipal de águas e resíduos que serve os concelhos de Loures e Odivelas. O orçamento dos Serviços Intermunicipalizados de Águas e Resíduos de Loures e Odivelas (SIMAR) esteve em discussão, pela terceira vez, na Câmara de Loures, tendo sido aprovado com os votos favoráveis da CDU e as abstenções do PS e do PSD. O documento, que prevê uma verba de cerca de 80 milhões de euros, tinha sido chumbado em fevereiro, pelo PS e pelo PSD, pelo facto de nessa versão estar previsto um aumento de 1,4 por cento do tarifário do preço da água. Após semanas de negociação entre os três partidos com representatividade no executivo municipal, foi apresentada uma nova versão do documento que reflete um aumento do tarifário de 0,7 por cento, com efeitos a partir de 1 de julho de 2018. As alterações preveem ainda que, em 2019, haja uma nova atualização do tarifário.

CELEBRAR ABRIL COM MÚSICA E DESPORTO

A Câmara Municipal de Loures preparou um amplo programa para assinalar os 44 anos do 25 de Abril. De entre as diversas iniciativas preparadas pela autarquia para comemorar o dia da revolução, destaca-se, na noite de 24, um concerto de Carlos do Carmo, no Pavilhão Paz e Amizade, em Loures. Com início marcado para as 22h00, o concerto tem entrada livre.

O dia 25 amanhece com uma prova de atletismo, que tem início pelas 09h30, no Parque Adão Barata, em Loures. À mesma hora e no mesmo local, embora no pavilhão multiusos, decorre ainda um Torneio Aberto de Xadrez.

Um pouco mais tarde, às 10h30, tem início, no Pavilhão do Sport Grupo Sacavenense, a Sessão da Assembleia Municipal de Loures evocativa do 44.º aniversário do 25 de Abril.

CÂMARA PROMOVE SEMINÁRIO MODELOS DE EDUCAÇÃO DO FUTURO

O auditório da Escola Secundária Dr. António Carvalho de Figueiredo, em Loures, recebe, no dia 19 de abril, o seminário nacional Modelos de Educação do Futuro. Promovido pela Câmara Municipal de Loures, em parceria com a Escola Superior de Educação de Lisboa, o evento visa “criar uma oportunidade para a reflexão sobre modelos de educação e de aprendizagem, valores e princípios na educação, assimetrias e desigualdades sociais, bem como para a análise de experiências inovadoras de referência na escola pública”, temas que irão ser abordados por diversos especialistas. Embora direcionada a profissionais da área da educação, a participação no seminário está aberta ao público em geral e a entrada é livre.



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

SEMPRE LIGADOS



distribuição



24 horas, 7 dias por semana

.....

avarias elétricas
800 506 506
(24h, chamada grátis)

leitura do contador
800 507 507
(24h, chamada grátis)

Este é o caminho que nos liga a si.

edpdistribuicao.pt



APP edp distribuição
descarregue aqui grátis

UM BEBÉ PODE CHEGAR AOS 142 ANOS

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



JOANA LEITÃO

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

"Algarvio de nascimento e alentejano de coração"

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

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

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

A caminho da medicina

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

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

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

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

O regresso de Harvard

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

pouco instituída em Portugal na década de 50.

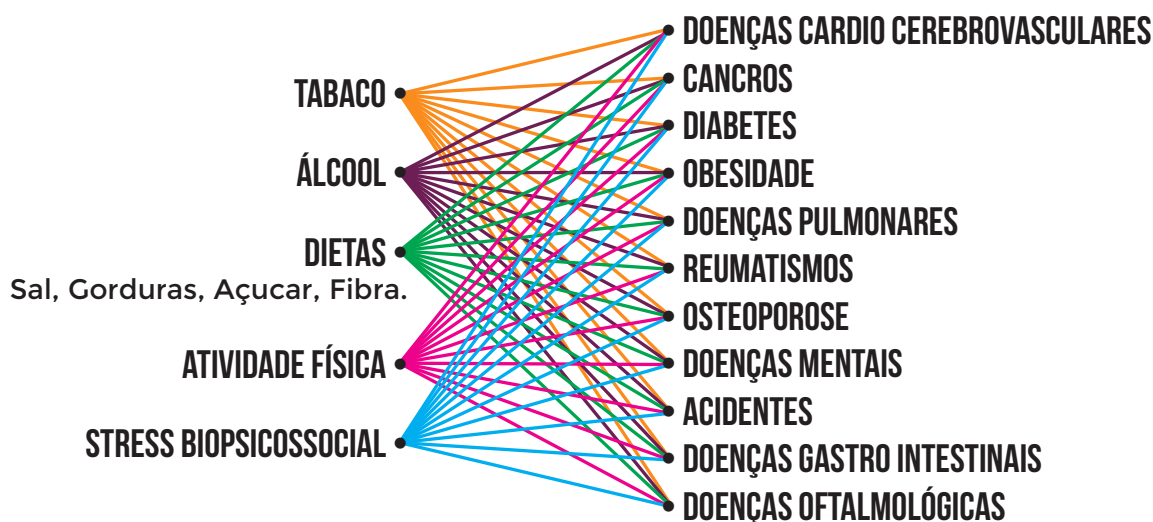
Regressado a Lisboa, a sua primeira conferência foi sobre "os cardíacos no trabalho" em 1955, desmistificando a doença e a forma de a encarar.

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

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

O papel da prevenção na redução das doenças cardiovasculares

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



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

A ‘década gloriosa’

Foi no início dos anos 70 que a Organização Mundial de Saúde (OMS) fez o alerta para a hipertensão e para as doenças cardiovasculares, chamando a atenção das televisões, que começaram a divulgar o tema. Se analisarmos a taxa de mortalidade padronizada por 100 mil habitantes de ambos os sexos em Portugal relativamente ao período compreendido entre 1976 e 2014, concluímos que o número de mortes derivadas de doenças do coração desceu drasticamente. As mortes causadas por doenças do aparelho circulatório reduziram 71%, as derivadas de doença cerebrovascular 81% e as de doença isquémica cardíaca 62%. Este foi um período em que surgiram mais e melhores medicamentos, bem como resultados às campanhas de prevenção, situando-se a época de maior redução destas doenças entre 1980 e 1989, ficando conhecida como a “década gloriosa”.

A medicina preventiva em Portugal

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

de financiamento. Coincidência, ou não, 2015 e 2016 apresentaram já um ligeiro aumento no número destas mortes o que, se não significar apenas uma ligeira oscilação, deve voltar a servir como alerta.

A poupança decorrente da prevenção

A prevenção significa agir antes do mal estar instalado, fazer campanhas e aconselhar, em vez de receitar medicamentos. Ora, se reduz doenças, o custo e o sofrimento que se teria com os tratamentos derivados das mesmas deixa de existir. Vejamos, o governo gasta 1% do orçamento da saúde com a medicina preventiva e 99% com a medicina curativa, a tratar doenças. As políticas de prevenção, por ajudarem a reduzir o número de doentes, geram uma poupança de biliões de euros a qualquer país. No Reino Unido, o National Institute for Health and Care Excellence (NICE) indicou que, em 2017, os 5 milhões de libras gastos em campanhas de prevenção do sal geraram uma poupança gigantesca de 1.5 biliões de libras, que não se gastaram em cuidados de saúde.

Os sub 20, dos zero aos 19 anos

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

de prevenção e a instrução primária e a escola são, além da família, também responsáveis pela criação de hábitos. Ensinar as crianças a criarem bons hábitos, normalmente antes dos quatro anos de idade, promove não só a sua saúde e bem-estar, como a dos pais e até avós, por via da sua influência. Se as crianças estiverem habituadas a fazer desporto, é mais provável que não comecem a fumar e, só por não fumarem, têm logo direito a mais 20 anos de vida! É por isso que o Cardiologista continua a ir às escolas orientar os mais novos, levando consigo ‘O meu livrinho do coração’ e ‘Kikas e o professor coração’, cuja história foi inspirada na Escola B1 de Loures, livros em que participou e que acredita poderem passar de geração em geração. Desta forma, a criação de bons hábitos aliada ao avanço da



medicina, pode fazer com que os bebés dos nossos dias cheguem aos 142 anos.

As pré-doenças

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

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

Bons hábitos

Ter bons hábitos significa alimentarmo-nos bem, evitar o tabaco e o stress e fazer exercício físico. Boas rotinas alimentares incluem evitar o sal, o açúcar, as gorduras e comer produtos naturais e mais vegetais, evitando produtos processados. A total ausência de sal e até mesmo de açúcar pode originar outro tipo de problemas. Apesar de a legislação criada em Portugal permitir 14 gramas por quilo de pão, o Médico cita a OMS que considera que o limite deve ser de 5. Exercício físico pode fazer-se bastando andar a pé, fazendo caminhadas ou subindo escadas diariamente.

Fazemos a revisão aos automóveis mas não fazemos o mesmo ao corpo em que nascemos. Se a inspeção dos veículos é obrigatória, assim devia ser o rastreio da saúde, na opinião do Especialista.

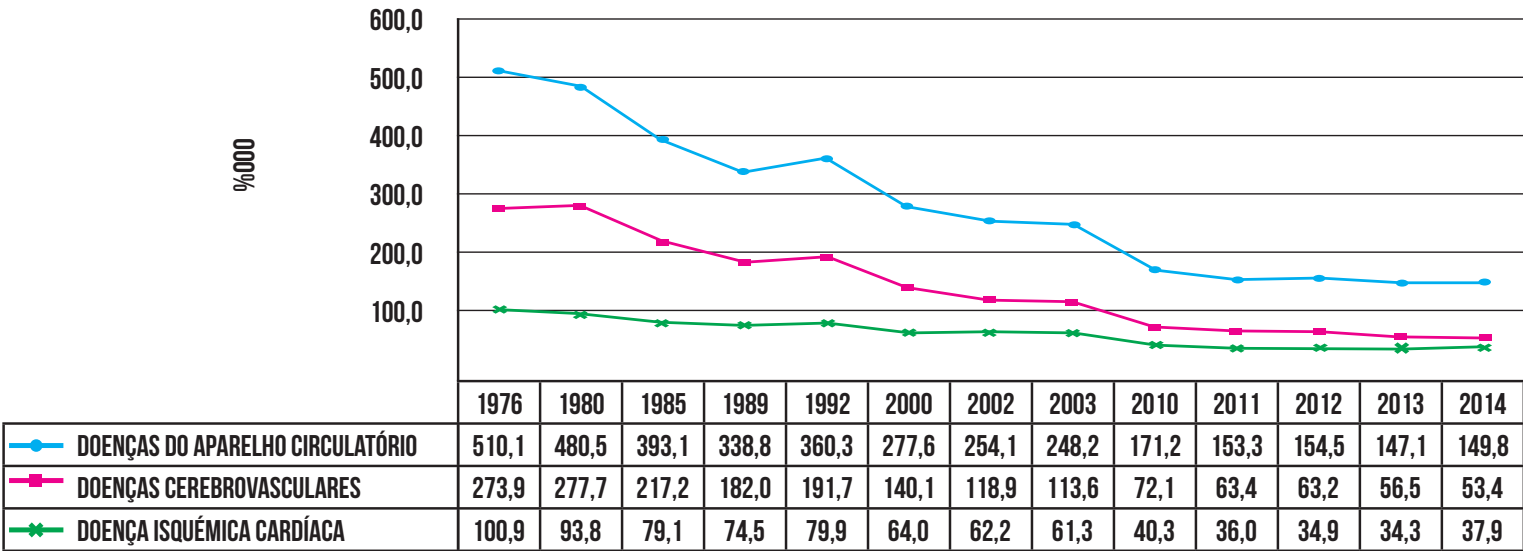
Sem radicalismos

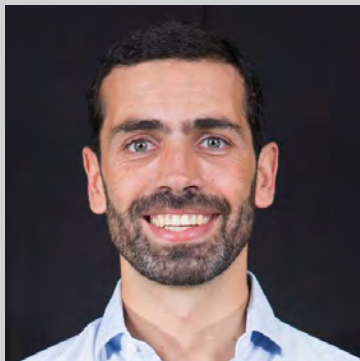
Fumou até aos 35 anos, altura em que os malefícios do tabaco ainda não eram conhecidos, tendo deixado de o fazer quando começou a haver mais informação. Sempre foi magro e, durante 45 anos, subiu a pé os dez andares das escadas do Hospital de Santa Maria até à sua enfermaria, dando o exemplo. “Suba a pé para fazer exercício e, desça de elevador para poupar as articulações e os pés”, salienta. Dizer-se que beber um copo de vinho por dia faz bem ao coração é um mito. Beber de vez em quando é que não faz mal. Radicalismos não são necessários. Também faz asneiras quando vai a uma festa e volta aos bons hábitos no dia seguinte. Boas relações humanas fazem bem ao coração, assim como conviver saudavelmente com animais. Tudo o que lide com o coração-mente faz bem ao coração-motor.

Conservar o mesmo médico

“Escolha um bom médico, em quem confie e conserve-o” refere o Cardiologista. Acrescenta que “temos idosos a viver mais tempo mas mais doentes e entupidos de medicamentos”, sabendo-se hoje que não são sinónimo de eficácia, pelo que manter um médico que acompanhe todo o historial do paciente, ajuda-o a prevenir ou a tratar as doenças mais eficazmente. No final de contas, diz o Professor, “a doença transmissível mais mortal chama-se vida!”

EVOLUÇÃO DA TAXA DE MORTALIDADE PADRONIZADA POR 100.000 HABITANTES EM PORTUGAL, AMBOS OS SEXOS E TODAS AS IDADES DE 1976 A 2014





Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

Até já Herói!!

Nos últimos meses tenho partilhado neste espaço vários pensamentos um pouco mais virados para a temática política em geral e para várias opções políticas no Concelho de Loures em particular.

Desta vez não o farei. Nestas linhas de abril de 2018 não o conseguiria fazer. Nesta altura, a política só pode ficar em segundo plano.

Porque na vida podemos julgar que escolhemos os momentos mas são eles que nos escolhem a nós. Porque existem alturas em que parece que levamos um “murro no estômago” que nos faz repensar muito do que havíamos pensado serem dogmas. Porque, por mais que julguemos o contrário, somos muito mais pequenos do que aquilo que, inúmeras vezes, pensamos que somos.

Entrei neste mês a esperar que a notícia do falecimento do Pedro Santos Pereira fosse uma mentira do dia 1 de abril antecipada. Quis muito convencer-me de que, pelo menos neste caso, uma pessoa boa não teria partido cedo demais. Agarrei-me ao sentimento de que continuaria a ter o “Herói”, pelo menos, à curta distância de um telefonema que ele jamais deixaria de atender na hora ou de retribuir mal conseguisse.

Mas, como muitas outras vezes, a decisão não estava nas minhas mãos nem nas das inúmeras pessoas que privam com o Pedro.

A única decisão que podemos agora tomar é a de não esquecer um daqueles de que gostamos. A única coisa que podemos agora fazer é sermos o que o “Herói” gostaria que cada um de nós fosse. Um dos únicos caminhos no nosso mapa é aquele em que procuramos merecer a atenção que nos foi dada pelo Pedro. No meu caso é parar de pensar no que poderia ter sido diferente e focar-me no que faz sentido ser. É rever cada conversa, cada debate de ideias, cada divergência, cada lição encapotada, cada telefonema, cada mensagem e muito mais, indo buscar um pouco daquilo que estava escondido pelo calor do momento ou por tudo aquilo que, vezes sem conta, nos cega e nos impede de nos focarmos no realmente relevante.

Para mim é pensar que o director do “Notícias de Loures”, Pedro Santos Pereira deixou um legado que devo procurar honrar e que o “Herói” me deixou memórias que devo recordar e passar a outros para que as acarinhem como eu farei.

Porque para mim, existirão sempre os vários lados do Pedro que me marcam de formas distintas mas complementares. Porque para mim, ainda existe um caminho a fazer para continuar a debater com o “Herói” como se ele não tivesse desaparecido. Porque para mim, não aceitar um “adeus” é a melhor forma de acreditar num “até já”.

PORTELA EXIGE OBRAS URGENTES NAS ESCOLAS

Alunos, pais e professores saíram à rua para mostrar a sua indignação face ao estado atual das escolas EB 2,3 Gaspar Correia e Secundária do Arco-Íris (Portela). Problemas têm sido agravados pelo estado do tempo nas últimas semanas.

VANESSA JESUS

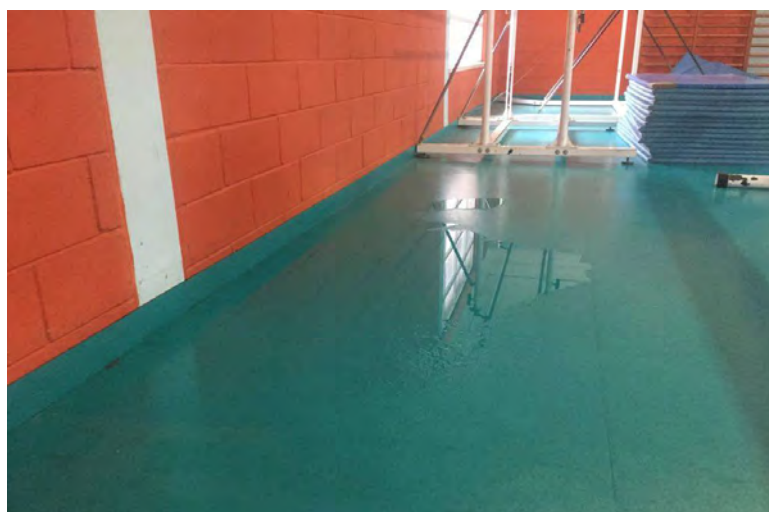
O mau estado de duas escolas do concelho de Loures tem gerado uma forte onda de indignação em pais, alunos e professores, que exigem que se façam obras de fundo urgentes nas escolas EB 2,3 Gaspar Correia e Secundária do Arco-Íris (Portela), ambas na freguesia de Moscavide e Portela. “A Escola Secundária da Portela tem ferro à vista, salas com infiltrações graves de água, desníveis no terreno, fissuras enormes nas paredes, coberturas em fibrocimento degradado, contendo amianto, e um pavilhão desportivo que mete água em dias de chuva, privando os alunos das aulas de Educação Física, às vezes durante semanas a fio”, começou por explicar a diretora do Agrupamento de Escolas da Portela, Marina Simão, que atribuiu responsabilidades das obras desta escola ao “Ministério da Educação” e a correção do telhado do pavilhão desportivo

à “Câmara Municipal de Loures”. Problemas que se estendem à escola EB 2,3 Gaspar Correia, onde a falta de condições é bem visível, uma vez que é constituída em “caixilharia de madeira, sem qualquer isolamento térmico, com piso degradado, quer em salas de aula, quer no exterior”. Todavia, os obstáculos ao normal funcionamento do estabelecimento de ensino não ficam por aqui e Marina Simão salienta ainda “os desníveis no terreno, balneários degradados e sem quaisquer condições, pavilhões com fibrocimento degradado e com fissuras, o que faz com que chova copiosamente em várias salas, nomeadamente no pavilhão central, sobretudo junto ao refeitório e na sala de alunos”. Responsabilidades que a diretora atribui ao Ministério da Educação, “pois esta escola não entrou no contrato de execução de 2008 com a Câmara Municipal de

Loures” por se encontrar muito degradada e a necessitar de obras de fundo.

Face a este cenário, a Junta de Freguesia de Moscavide e Portela garante estar com “atenção especial” a estes casos, tendo já iniciado “visitas aos equipamentos com a direção do agrupamento das escolas, nas quais foi possível verificar a situação e elaborar uma carta solicitando ao Ministério a intervenção urgente nos equipamentos, por forma a que os mesmos voltem a possuir as condições necessárias para a atividade letiva”.

Quanto a esta matéria, a Junta de Freguesia de Moscavide e Portela acrescenta ainda: “mais recentemente, realizámos uma visita às escolas com os deputados do PS, Ricardo Leão e Edite Estrela, dos quais recebemos o compromisso de que interpelarão, em plenário da Assembleia da República, o ministro da Educação”.



Alunos, pais e professores
juntos na rua

À margem dos constantes pedidos para que estes problemas sejam solucionados com a máxima urgência, no passado dia 20 de março, mais de 800 pessoas, entre professores, pais e alunos, das escolas Secundária da Portela e EB 2,3 Gaspar Correia uniram-se e manifestaram-se junto ao portão da instituição de ensino para reivindicar obras urgentes, alertando para o estado de degradação daqueles estabelecimentos escolares. André Julião, encarregado de educação e um dos organizadores desta ação garante: “Não vamos desistir desta causa”, acrescentando que já está a circular uma petição “para tentar que façam obras” em ambas as escolas. “A petição - peticaoescalas-portela.org - está disponível na Internet e em locais físicos da freguesia - Igrejas da Portela e Moscavide, Associação de Moradores da Portela, Junta de Freguesia de Moscavide e Portela e no comércio local em ambas as localidades. Entretanto, espontaneamente, vários pais destas e de outras escolas ofereceram-se para recolher também assinaturas”, refere. Ajudas que se estendem a “outras escolas do concelho e

até do país” que se têm manifestado solidárias através de mensagens. “Nesta altura, a petição já passou, entre assinaturas online e em papel, a marca das 4.500”, informa André Julião, acrescentando que “o ministro da Educação ‘atirou’ com 100 mil euros para ‘obras prementes’ na Secundária da Portela, depois de uma reportagem da SIC”. Porém, segundo o encarregado de educação, “trata-se de uma verba manifestamente insuficiente para obras desta dimensão. Basta ver que ainda há semanas, o mesmo ministro inaugurou uma escola Secundária requalificada em Ponte de Lima, cujas obras custaram cerca de 13 milhões de euros. A requalificação da escola EB 2,3 de Gueifães custou 2,5 milhões e as obras na Secundária S. Pedro, em Vila Real, que estava num estado parecido com as nossas, ficaram em 4,5 milhões de euros. Isto, só para citar alguns exemplos. Por isso, 100 mil euros é uma gota no oceano”. Todavia, as escolas continuam a funcionar mesmo com as dificuldades que atravessam diariamente. “No caso do pavilhão desportivo da Secundária da Portela não haverá aulas de Educação Física, enquanto o tempo atmosférico estiver de chuva,

pois é a segurança dos alunos que está em causa”, adverte Marina Simão. “No caso da EB 2,3 Gaspar Correia poderá haver também lugar ao encerramento do pavilhão desportivo, pois, quando chove, a zona contígua àquele equipamento fica alagada, por falta de condições da zona lateral do pavilhão, em que há infiltrações graves”, acrescenta. O Notícias de Loures tentou contactar o Ministério da Educação, mas, até à data do fecho da edição, não obteve qualquer resposta.

Câmara avança com obras
no pavilhão da Arco-Íris

Entretanto, face às várias manifestações de desagrado, a Câmara Municipal de Loures anunciou, na Assembleia Municipal de 22 de março, que vai avançar com as obras de reparação do pavilhão da Escola Secundária da Portela. “Embora não seja da competência da Câmara, iremos avançar com as obras e depois apresentaremos a fatura ao Ministério da Educação”, afirmou na ocasião Bernardino Soares, presidente da autarquia. Para o efeito, foi já efetuada uma vistoria ao pavilhão para levantar os prejuízos e necessidades, com vista a solicitar orçamentos para a realização da obra.



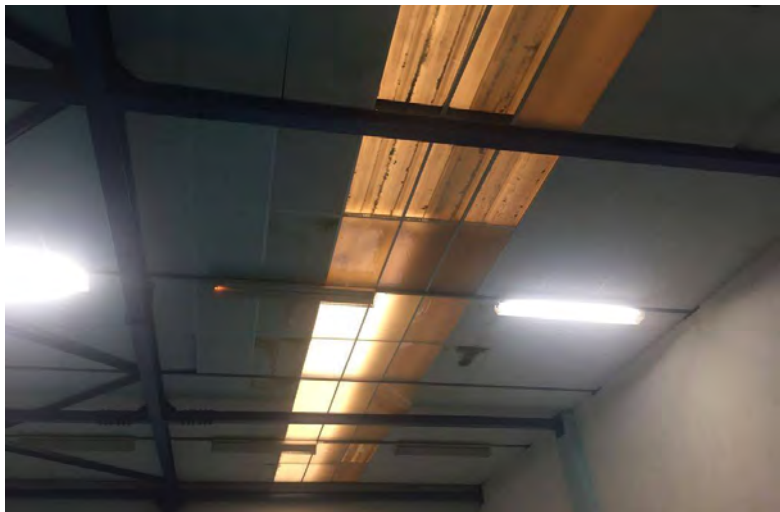
Rui Pinheiro
Sociólogo

FORA DO CARREIRO

Era assim, é assim e será assim

Tantos anos após a revolução de 25 de Abril, seria de esperar que em Portugal, os princípios de livre associação e participação dos indivíduos na esfera pública fossem estimulados, incentivados e apoiados. Ao contrário têm sido instiladas no espaço público, as mais diversas teses que visam desmobilizar a aproximação das pessoas ao associativismo, que promovem a sua atomização para que cada um individualmente “faça pela vida”, para dividir e até fazer rivalizar as associações, para que as pessoas se associem o menos possível, seja a que pretexto for. Diabolizam-se os sindicatos, anatemiza-se o associativismo popular, causticam-se os partidos políticos. Para esse propósito, profundamente ideológico, é feito um apelo continuado aos mais básicos sentimentos e é instigada uma difusão simplória e populista. É recorrente numa certa “voz popular”, ampliada nas redes sociais, de que aqueles que dirigem as associações ou se lhes associam, têm por objectivo obter vantagens pessoais ou, então, que estão a mando de uma qualquer estratégia partidária. Os políticos com responsabilidades nacionais não se atrevem (ainda) a dizê-lo, mas não é invulgar encontrar representantes locais de forças políticas não apenas a dizê-lo, mas a agirem em conformidade com esta visão. Por um lado, sempre que podem refutam, reduzem e eliminam apoios ao movimento associativo (é ver o que se passou no Concelho de Loures de 2001 a 2013) ou, hipocritamente, alegam que só com uma “gestão profissional” ou do tipo “empresarial” as associações fazem sentido. Hoje, se por um lado, temos um vasto conjunto de novas associações, pautadas por interesses e objectivos mais focados, não é menos verdade que todas, novas e antigas, se encontram cercadas por um manto diáfano de preconceito. Recorde-se que em Portugal a tradição do associativismo - Bombeiros, Bandas Filarmónicas, Clubes Desportivos, Cooperativas de Consumo, etc - foram a resposta colectiva das populações aos problemas da época, de resistência à repressão, de enfrentar o analfabetismo, de encontrar mecanismos de sobrevivência e de vivências comunitárias. Nessas instituições aprendia-se a ética, a honra, a honestidade, a partilha, a organização e cada um desenvolvia competências pessoais. Ou seja, emergiam e repartiam-se vantagens particulares e comuns. Era assim, é assim e, não se duvida, será assim. Sempre que os indivíduos se juntam, o mundo pula e avança... Importa então que todos e cada um se furtem a manipulações divisionistas e ponham ao seu próprio serviço a inteligência operativa de que dispõem que promova a interacção com os vizinhos, os amigos, os colegas de trabalho e com quem partilha esferas de interesses idênticos. Um passo básico, elementar, será associarmo-nos à Associação de Bombeiros Voluntários da nossa zona de residência. O outro é uma nova disponibilidade para participar e partilhar. **Uma nota fora de horas, fora de tom, mas sobretudo, de revolta, pela perda inesperada, inexplicável, dolorosa do Pedro Santos Pereira. Nenhuma palavra define bem o que todos sentimos. Tento angústia, tento tristeza, tento dor, tento fúria. Nenhuma serve, porra!**

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.



AO PEDRO SANTOS PEREIRA



Podia ter necessidade de te prestar uma homenagem por seres o diretor deste jornal e um excelente jornalista. Se fosse esse o caso, elogiaria o teu profissionalismo, competência, rigor, isenção, imparcialidade, justiça, altruísmo, humildade e, entre outros, o dom natural para ocupares qualquer das funções. Salientaria, igualmente, o teu apoio incondicional e a forma genuína como puxavas por mim e me ajudavas a ser melhor. O legado que deixaste está acessível a todos e não me deixa exagerar.

Joana Leitão

A razão podia residir, também, no facto de seres muito especial como ser humano e, neste caso, teria que dizer que não aceito que o tempo apague a tua pureza, a tua genuinidade, a tua capacidade de veres o melhor dos outros, a forma justa e clara de veres as coisas, sem rodeios ou enfeites, a tua humanidade, a tua gratidão e a fé que te levou a acreditar que tudo podia ser sempre melhor. A tua vida foi das que valem a pena e não vou deixar ninguém esquecer-se disso.

A minha motivação pode até derivar do facto de seres o amor da minha vida, o meu namorado e melhor amigo mas isso implicaria ter que escrever, pelo menos, até às próximas três vidas.

Se for este o caso, tudo o que possa dizer soará pequeno comparado contigo e com a nossa história, embora saiba que te situas muito além das palavras.

Ao longo da nossa vida há muitas coisas que não dão certo para abrirem caminho a outras, às que são para ficar. E só percebemos isso quando, num piscar de olhos, tudo faz sentido e as peças do puzzle se encaixam, sem esforço. Connosco foi assim.

Confundimos, tantas vezes, amor com qualquer outra coisa e deixamo-nos estar, para não correremos riscos. Afinal estar acompanhado é melhor do que estar sozinho.

Acontece que, quando temos a coragem de não aceitar, em

momento algum ou em qualquer idade, menos do que o amor além-mundo, como fizemos, ele aparece. As dúvidas são banidas pela convicção de que tudo o resto foi, apenas, uma aprendizagem, um crescimento e uma preparação. Tudo o que acontece flui e é tão fácil que parece vindo do céu. Connosco, pelo menos, foi assim.

A compensação disso é que, à nossa frente, passa a estar alguém que respeitamos, admiramos, contemplamos, confiamos, de quem nos orgulhamos e que não queremos mudar. Passamos a gostar do que não gostávamos e não tentamos ser um mas, antes, dois que se encaixam.

O ego dá lugar à alma, que se espelha sem reservas, sem medo e sem fingimentos, vergonhas ou segredos, levando o pior dos bloqueios a abrir-se ao riso e à relativização. Conversa-se sobre tudo e não há segredos nem tabus, mas altruísmo e transparência, de coração aberto, o que permite que a cumplicidade se instale como se nos conhecêssemos desde sempre. Passamos a falar com os olhos, a antecipar as palavras do outro e a ter objetivos comuns. Aproveitamos todos os momentos para beijar e abraçar mais, deixando tudo para depois, porque as prioridades mudam.

Não cobramos nem exigimos e deixamos viver porque sabemos que chegámos ao nosso porto de abrigo. Não há braços de ferro porque nenhum pretende superar o outro, nem gritos ou discussões, só eventuais formas diferentes de ver as coisas, ambas legítimas. A reciprocidade é evidente e a sintonia é tanta, que nem parece real.

As pequenas ausências sentem-se como longos períodos em apneia e acreditamos que, para além dessas, nada nos separa. Nada a não ser a morte, que só acontece quando formos velhinhos não fosse a vida, num minuto, trocar-nos os planos.

Impreparados para interromper esta ligação bruscamente aos 40 anos, percebemos que muito ficou por dizer e que podíamos ter feito mais porque tivemos essa oportunidade. Se pudesse trazer-te de volta ter-te-ia dito o que sinto por ti ainda mais vezes, como fizeste sem medo de ser repetitivo. Teria entrado numa conservatória para casar contigo já, em vez de esperar por

junho. Ter-me-ia absterido de fazer uma única crítica e teria agradecido cada segundo que passámos juntos, como fizeste sem teres que antever este desfecho. E acima de tudo, não me teria preocupado em ter certezas absolutas do teu lugar na minha vida, porque não tive tempo de te dizer que era o maior, como merecias.

Não fui eu que te ensinei a amar, foste tu que clarificaste o meu conceito quando demonstraste que, afinal, não tinha limite.

Tenho tanta sorte por ter visto o teu sorriso gigante e o brilho dos teus olhos todos os dias, por ter recebido flores, bilhetes e por me teres feito tantas surpresas. Passávamos os dias a rir, com um sentido de humor aguçado. Tinhas graça quando me perguntavas se podíamos ser bola de Berlim com creme, mesmo sabendo que já éramos.

Eras tudo o que uma mulher pode desejar e ainda mais e estavas certo quando afirmavas que o que fazíamos tornava a nossa relação perfeita.

Tu que dizias “até que a morte nos separe” acertaste. Talvez já tenhas cumprido o que vieste fazer ou, quem sabe, não pertencesse aqui e tivesses que te ir embora.

Não sei se sabes que me podes vir buscar durante o sono, contigo faço qualquer caminho. Se não puderes, volta a entrar nos meus sonhos e ensina-me a transformar a nossa relação numa coisa possível de viver desta forma.

Resta-me ouvir as nossas músi-

cas, ler os teus bilhetes, vestir a tua camisola e esperar que estas palavras cheguem onde quer que estejas, sendo esta a motivação que permite que um pensamento turvo tenha alguma clareza e, que exista um intervalo entre as lágrimas, a dor agonizante, a falta de ar e o pré-rebentamento do peito. Se soubesse que ia passar por isto, voltava a fazer tudo de novo.

O que retiro daqui, não permitirá que me esqueça, a cada hora, que o amanhã pode não existir e que as oportunidades, mesmo as que pareçam insignificantes, podem não voltar a acontecer. Até aquelas que servem para agradecer. Mais. Volto, por isso, a agradecer aos meus pais e amigos chegados por existirem, aos teus por te terem dado vida e a todos aqueles que têm ajudado. E a ti que tornaste tão fácil sermos felizes, agradeço cada momento. Para sempre.

E depois disto, achas que me podes acordar?



UM APELO À PAZ



Realizou-se, no passado dia 17 de março, em Londres, o 15.º Simpósio da Paz, realizado pela Comunidade Islâmica Ahmadia, no Reino Unido, onde se abordaram, entre outros, os temas das forças motrizes da radicalização e a rejeição de todas as formas de extremismo, perante uma audiência de 900 convidados oriundos de 31 países, sendo um deles Portugal.

Joana Leitão e Pedro Santos Pereira

A Comunidade Islâmica Ahmadia está presente em Portugal, no concelho de Loures, regendo-se pela premissa de “amor para todos, ódio para ninguém” e visa fomentando a participação de Portugal, bem como de outros países, em eventos internacionais que procurem a cooperação.

A cerimónia pretendeu promover uma compreensão mais profunda sobre o Islão e sobre outras religiões, no sentido de inspirar a que se desenvolva um esforço concertado para a paz duradoura.

O evento, subordinado este ano ao tema dos “fundamentos para estabelecer a paz duradora”, decorreu na Mesquita Baitul Futuh e contou com 570 convidados externos à Comunidade, de entre eles ministros, embaixadores, deputados e jornalistas, assim como com Sua Santidade, assim é designado Hadrat Mirza Masroor Ahmad, o Chefe Supremo e o Quinto Califa da Comunidade Islâmica Ahmadia internacional.

Durante o Simpósio que teve como objetivo promover a paz, as atenções concentraram-se no discurso do Califa, o principal orador, que crê “ter chegado o momento de deixar de culpabilizar os muçulmanos pelos problemas do mundo”. Os voluntários da Comunidade fizeram questão de receber muito bem os convidados, revelando uma excelente capacidade de organização. Pessoas com ideologias ou

religiões diferentes puderam sentar-se à mesma mesa e partilharem os mesmos locais como se todos fossem iguais. As conversas revelaram interesse e respeito pelos outros, numa atitude afável e promotora do entendimento.

Esta Comunidade comprova que não podemos julgar todos os muçulmanos pela mesma medida, uma vez que só uma pequena parte, quando comparada com o número total de muçulmanos existentes à face da terra, causa distúrbios que, por serem tão graves e inaceitáveis, se parecem alastrar a todos. No entanto, a sua maioria vive pacificamente, condena a violência e também sofre atentados por parte de grupos extremistas.

Foi por este motivo que, o Chefe Supremo foi um apelo aos governos e aos líderes mundiais para que “mudem as suas prioridades” e ajudem a aliviar o sofrimento das pessoas nos países em vias de desenvolvimento, enaltecendo quem desenvolve atividades neste sentido.

Prémio para a Promoção da Paz 2018

Durante o evento, foi atribuído o Prémio anual da Comunidade Islâmica Ahmadia para a Promoção da Paz a Leonid Roshal, renomado pediatra russo e presidente do Fundo de Caridade Internacional para Ajudar Crianças em Desastres de Guerra, como reconheci-

mento pela importância dos seus serviços médicos e humanitários em prol da paz e das crianças. Não tendo conseguido comparecer mas, não deixando de enviar um vídeo com a sua mensagem, o prémio ficou nas mãos da sua representante Angelina Alekseeva.

As armas e a origem da radicalização

Califa condenou o comércio internacional de armas, referindo que os países que as produzem para atacar outros têm “sangue nas mãos”, não distinguindo os inocentes dos culpados e, explicou porque as crianças nascidas em zonas de conflito são alvos fáceis e vulneráveis para quem recruta terroristas, apontando a desigualdade, a pobreza extrema, o tráfico de armas e as políticas externas injustas como as forças motrizes da radicalização, a par da iliteracia, da revolta criada pela violência direta e assistida à família e a reiterada lavagem cerebral. Salientou que devemos deixar um legado de amor e compaixão às gerações futuras em vez de sermos consumidos pelo materialismo e pelo poder.

A ameaça dos nacionalistas de extrema-direita

Califa falou, também, dos perigos do extremismo existente entre muçulmanos e da crescente ameaça dos nacionalistas de extrema-direita,



que “evoca memórias dos dias negros do passado”, rejeitando as alegações de que os ensinamentos islâmicos promovem qualquer forma de terrorismo ou extremismo e, afirmando que os conflitos de hoje são “geopolíticos” e não estão ligados à religião, apelando ao papel da comunicação social na divulgação de injustiças.

Conferência particular

No dia que se segue ao evento, o Califa fez questão de receber os convidados no local onde mora, dando lugar a uma conversa mais individual e reservada, dividida em grupos. Quando questionado em relação à forma como a religião, que significa amor, pode ser

utilizada para fazer a guerra, não hesitou em dizer que esta não pode ser outra coisa além de amor, respeito e conciliação e que devem banir-se ou deixar de parte os elementos que a destruam.

Quando lhe perguntamos de que forma considerava que devíamos tratar as outras espécies que conosco convivem neste planeta, uma vez que só foi mencionada a preocupação pela proteção do ser humano e do ambiente, no que diz respeito, essencialmente, às alterações climáticas, alastrou aos mesmos a condenação que faz aos atos cruéis e de violência, referindo que os outros animais não devem estar excluídos do cuidado que devemos ter com o planeta.



João Calha
Consultor Informático

Consultório Informático

A MELHOR FORMA DE “NAVEGAR”

O browser da internet é definitivamente a ferramenta mais importante do nosso computador e é nesse sentido que lhe apresento as melhores opções do mercado.

GOOGLE CHROME

O Google Chrome é o browser mais popular a nível mundial. Para além de possuir o melhor mecanismo de pesquisa da internet, o Chrome permite-lhe importar os seus favoritos, o seu histórico e as extensões de uma forma muito simples para qualquer outro dispositivo. A nível de velocidade, o Chrome tem estado sempre na linha da frente tanto no arranque como na apresentação de resultados da pesquisa.

Uma das últimas novidades da versão 64 é o bloqueio automático de janelas de publicidade que variadíssimas vezes nos aparecem no ecrã que prejudicam a navegação nos sites. Basicamente, uma das maiores qualidades do Chrome é a sua simplicidade e facilidade de utilização.

OPERA

Apesar de não ser tão popular como o Google Chrome, o Opera é um excelente browser. Na sua versão 49 a organização das extensões é bastante intuitiva e prática, bastando apenas arrastar o ícone da extensão para a posição que pretendemos. Outra novidade é a inclusão de

um Adblock próprio para bloquear anúncios e janelas indesejadas.

O Opera tem investido bastante na sua apresentação e ao longo das versões tem melhorado bastante a nível visual. Com a versão 49 do Opera foi também disponibilizada uma ferramenta que permite criar, editar e enviar screenshots perfeitos e até selfies.

MOZILLA FIREFOX

Ao longo dos últimos meses a Mozilla tem apostado forte para bater a concorrência dos outros browsers.

Nesta última versão intitulada Firefox Quantum, a Mozilla promete melhorias a todos os níveis, mas principalmente na

velocidade de pesquisa. Outra excelente funcionalidade é a importação de favoritos, histórico e senhas de outros browsers concorrentes. A loja de extensões é também bastante diversa e organizada.

MICROSOFT EDGE

Este browser veio substituir o velhinho Internet Explorer e vem instalado por defeito na versão do Windows 10.

O design do Edge tenta seguir a linha do próprio sistema operativo Windows com ícones e menus bem definidos com um acesso bastante fácil a todas as ferramentas.

Para além de podermos adicionar a barra de favoritos abaixo da barra de endereço, apre-

senta o Hub, que não é mais do que um menu que agrupa os favoritos e uma ferramenta para guardar artigos para leitura posterior.

Nesta última versão do Edge podemos também fazer uma pesquisa diretamente na barra de endereço que nos vai permitir poupar bastante tempo. Para quem já utiliza o Windows 10, esta é uma excelente solução para navegar de uma forma bastante rápida.

Em suma, estas são as 4 melhores soluções de mercado para o sistema Windows.

Se já utiliza algum destes browsers, perca uns minutos e experimente os outros para decidir qual a melhor ferramenta para navegar na internet.

TUDO SOBRE O SEU CONCELHO À DISTÂNCIA DE UM CLICK
WWW.NOTICIAS-DE-LOURES.PT





João Alexandre
Músico e Autor

Ninho de Cucos

PRIMAVERA A 4

Março de 2018 revelou-se um mês rico de edições musicais mundiais marcantes no que ao pop rock respeita. Apresentamos neste número do Notícias de Loures, 4 destaques para novos trabalhos musicais, a saber, Guided By Voices - "Space Gun", Editors - "Violence", Frankie Cosmos - "Vessel" e Embrace - "Love is a basic need", o leque do mês é tão variado de propostas que oferece ainda reedições dos Pet Shop Boys. Led Zeppelin ou Crowded House, coletâneas de Jimi Hendrix ou Monochrome Set, veteranos para Breeders, Buffalo Tom, Stone Temple Pilots e Yo La Tengo, raridades dos Fleshtones, consolidação e continuação de carreira para Of Montreal, Albert Hammond Jr e Whyte Horses e estreias para Naked Giants, A Certain Smile e Moaning.

Os Guided By Voices (GBV) são uma banda americana indie rock de Ohio formada em 1986. Durante mais de 30 anos o grupo sofreu inúmeras alterações na sua formação com mais de 20 músicos a passar por ele, mas isso em nada diminuiu a prolífica capacidade de composição de Robert Pollard, o resistente e imagem de marca dos GBV. A música deste grupo é um misto de jangle pop e post-punk mais artístico ligado a uma estética musical muito lo-fi.

Nos primeiros anos de atividade os GBV não passaram de um hobby e foi já em plena década de 90 que conquistaram reputação para ser levados a sério e então angariar uma base grande de seguidores mais ou menos fiéis.

Fórmula de canções curtas, algumas delas a não chegarem aos 2 minutos, resquícios sonoros dos Big Star de Alex Chilton, dos REM, Pavement e Bob Mould são bem evidentes. O álbum "Space Gun", ao que consta o 25º da banda não foge a esta matriz, tem 16 temas e está ao nível dos melhores que a banda editou nesta sua longa

carreira.

Os Editors, banda formada em 2002 em Birmingham são já nossos conhecidos tal é a frequência com que o grupo se apresenta nos Festivais de Verão, normalmente como headliners e com performances vigorosas.

Em "Violence", 6º álbum de originais, o grupo pela mão do produtor Leo Abrahams viaja aos territórios dos U2 da era "Achtung baby" passando pela eletrónica de pista de Giorgio Moroder entre outras referências, afastando-se do som inicial colado à depressão urbana dos Joy Division, apesar do timbre barítono de Tom Smith nos remeter para Ian Curtis. Eventualmente um Ian Curtis mais altruísta já que Tom Smith escreveu um dos singles do álbum "Hallelujah (so low)" imediatamente após regressar do Norte da Grécia onde esteve a ajudar refugiados sírios.

Todo o disco se baseia num equilíbrio muito bem conseguido. Para além do referido tema, "Magazine", "No sound but the wind", "Nothingness" e "Counting spooks" são temas de nivelamento "por cima" de "Violence".

Aos 24 anos Greta Kline, filha de dois atores americanos, é apaparicada pelos movimentos media indie nova iorquinos que a colocam de certa forma num plano que a própria não imaginaria. Greta Kline é Frankie Cosmos, aliás Frankie Cosmos é agora uma banda ou assumida como tal pois todo o trabalho de composição é de Kline que muito nova começou a gravar canções em ambiente DIY, em casa e por isso este é já o seu 3º trabalho. Canções pop simples e relativamente despidas, sob melodias e harmonias vocais muito ao jeito de um certo estilo indie pop rock americano, gravadas de forma orgânica, tanto que no disco se escutam os risos entre temas, ou até os erros que não se escondem na produção e misturas.

Frankie Cosmos passará em



Paredes de Coura no mês de agosto para apresentar as canções de "Vessel".

Os Embrace regressam aos discos 4 anos depois com "Love is a basic need", 7º trabalho que é literalmente um regresso neste caso ao brit pop do seu álbum estreia "The good will out".

Canções de estádio, mid tempo ou lentas em jeito de baladas adocicadas pela voz de Danny Mcnamara e composição do irmão Richard ao estilo dos Verve, Oasis e Coldplay não sei se serão nos dias que correm o

prato predileto da crítica musical mundial mas canções como "The finish line", "Wake up call", "Snake oil" e o tema título "Love is a basic need" têm potencial e apesar de relativamente semelhantes entre si, merecem a escuta.

Os Embrace decidiram que só editariam este álbum se tivesse o nível dos seus primeiros trabalhos e essa aposta foi ganha. Nunca passaram por Portugal e só por mero acidente poderão passar pois a banda nunca por cá foi divulgada.

Concluir um artigo preparado durante a semana num momento em que o nosso querido diretor Pedro Pereira e amigo "Herói" como sempre o conheci, já não está entre nós é mesmo muito amargo e doloroso.

Um abraço à família!

Não serás esquecido pelo teu sorriso e sobretudo porque foste sempre uma pessoa boa e íntegra.

Adeus Pedro, até sempre!



GUARDA NACIONAL REPUBLICANA
COMANDO TERRITORIAL DE LISBOA
SECÇÃO DE RECURSOS LOGÍSTICOS E FINANCEIROS

O Comando Territorial de Lisboa da GNR pretende proceder ao arrendamento de um imóvel com, no mínimo, 2 quartos, um wc e uma cozinha, localizado em Bucelas. Solicita-se apresentação de propostas por carta fechada entregue no Posto Territorial de Bucelas, até ao dia 20 de Abril de 2018, contendo os seguintes dados:

1. Valor proposto;
2. Caderneta Predial Urbana;
3. Alvará de Licença de Habitabilidade (para imóveis posteriores a 1951);
4. Descrição da Conservatória do Registo Predial;
5. Certificado de Desempenho Energético da qualidade do ar interior (obrigatório);
6. Planta do Imóvel e de localização.



Gonçalo Oliveira
Ator

1.º DE ABRIL

Existem meses assim! Existem dias assim! Existem horas assim!
Existem infinitos assim!

Pr' aqui estou... de cabeça vazia... com a garganta seca... se escrevesse com caneta, a tinta estaria igualmente seca. A alma, se existe realmente, está exactamente como a cabeça: vazia! Se tivesse fé, deixaria de a ter; se fosse crente, deixava imediata e definitivamente de o ser. Se eu acreditasse que há vida para além da morte, deixava de acreditar.

Dizem-me do outro lado do telemóvel, que é o ciclo da vida, querendo convencer-me do que a própria voz que me o diz, não se quer convencer a ela própria.

Acredito na morte, sim. Acredito na vida, sim!

Morreu o nosso Herói! Mas por o ser, continuará vivo!

Só se morre definitivamente, quando a nossa memória apaga alguém. Nessa altura sim, morre-se!

O nosso Pedro Santos Pereira, não morreu!

O Mário Viegas também não. Disseram-nos à 22 anos que ele tinha morrido. Era dia 1 de Abril, dia das mentiras. Era "mentira", é claro! Disseram-nos a mesma coisa agora do Pedro. É "mentira", claro!

E tal como se diz no meio do espectáculo, "the show must go on"! O Pedro assim o desejaria! É um Herói! É o nosso Herói!

Em Março teve início a Primavera e passámos pelo Dia Mundial da Poesia (21 de Março); ler Sophia de Mello Breyner Andersen, Al Berto, Joaquim Pessoa ou José Luís Peixoto, foral algumas das preferências.

Ainda em Março, mas já mais para o fim, comemorámos o Dia Mundial do Teatro; não me correu muito bem... já de bilhete na mão não consegui ver "O Deus da Carnificina" no Teatro da Trindade, uma encenação e interpretação de Diogo Infante acompanhado por Rita Salema, Patrícia Tavares e Jorge Mourato, mas... um dos actores ou actrizes adoeceu e a visita ficou marcada para 29 de Abril. Desejamos que nada de muito grave tenha acontecido e que rapidamente voltem ao palco. Diz quem já viu, que vale muito a pena assistir a esta "comédia negra de maus costumes" de Yasmina Reza.

Para que de Teatro fiquemos falados, o melhor é nem falar na atribuição dos subsídios!

Os Ministérios e Secretarias de Estado das Culturas várias já mataram várias companhias e suicidaram vários actores (e pelos vistos assim continua ser!). Não foi há muito tempo, mataram o Teatro da Cornucópia. Agora chegou a vez do Teatro Experimental de Cascais. Coimbra e Évora ficam também sem companhias de Teatro. A Covilhã também. O Teatro Experimental do Porto idem aspas. Dois Festivais perdem também os apoios: o Festival Internacional de Marionetas e o FITEI. Setúbal também fica sem Teatro. O Teatro dos Aloés fica também sem vintém. A Casa Conveniente de Mónica Calle vê o inconveniente de ficar sem dinheiro para trabalhar.

De 80 estruturas que apresentaram candidaturas, 39 ficaram a ver navios.

Sem comentários!

Vem aí o 25 de Abril. Para quando outro 25 de Abril?

25 de Abril precisa-se! Com urgência!

PS(P)

À família de Pedro Santos Pereira, aos meus colegas e aos nossos leitores, aqui deixo as minhas mais sinceras condolências.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.



JO DI BONA

Biografia do Artista

Associando colagens com diversas influências do graffiti e da cultura pop Jo di Bona criou um estilo próprio que o elevou a um patamar único na arte urbana.

Jo di Bona recebeu inúmeros prémios com destaque para o prestigiado "1st Prize of Graffiti" da Fundação EDF, participando em inúmeras exposições, performances e murais com destaque para os murais efetuados no Museu da Imigração (em Paris), e no Loures Arte Publica, bem como de artes monumentais durante as exposições Street Art for Mankind de Nova York e Miami.

Com presença regular nos órgãos de comunicação social os trabalhos de Jo já fizeram capa das revistas "Street Art Magazine" e "Paris Tonkar", tendo sido considerado pelo site APSTER entre os "10 melhores artistas a serem lançados em 2016" além de ter aparecido na primeira página do prestigiado New York Times pelo seu mural criado em homenagem ao "Petit Cambodge".

• **PC** •
assist

SERVIÇOS INFORMÁTICOS

✓ REPARAÇÕES ✓ ENTREGA
✓ RECOLHA

DOMICÍLIO



925 320 809 • 219 456 514

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

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



Florbela Estêvão
Arqueóloga e museóloga

Paisagens e Patrimónios

AZENHAS DE LOURES UM PATRIMÓNIO JÁ RARO

O ser humano desde há muito que procurou pôr ao seu serviço as forças naturais por forma a ampliar e mesmo a substituir o seu esforço muscular na criação e manutenção de sistemas produtivos. Tal como acontece com o vento, há milénios que a humanidade utiliza a água – elemento crucial para a vida humana e, até, para o surgimento da civilização – como força motriz. Com efeito, desde a antiguidade que existem os mais diversos engenhos movidos a água, os quais permitiram ao longo de séculos moer grãos, irrigar arrozais, drenar terras alagadas, serrar madeira ou pedra, fabricar panos e papel, etc. Como é bem-sabido, um moinho de água ou azenha é qualquer tipo de mecanismo capaz de aproveitar a energia cinética da movimentação das águas para fazer trabalhar um engenho de moagem. Assim, estes tipos de máquinas tradicionais foram contruídos, naturalmente, junto às linhas de água, nas margens dos rios, ou até no meio dos mesmos, para assim melhor aproveitarem a força da corrente. Há também outros que foram edificadas com o propósito de utilizarem a força das marés, como é exemplo o Moinho de Maré de Corroios, no Seixal, que aqui destaco porque é um sítio musealizado e, por isso, passível de ser visitado pelo leitor desta crónica. No território de Loures muitos rios ou ribeiros correm em vales encaixados, o que

favorece o aumento da velocidade do escoamento das águas (sobretudo quando vão mais caudalosas), característica que ajuda ao aproveitamento hidráulico por parte das azenhas. O rio Trancão é disso exemplo, com várias azenhas que ainda há pouco laboravam. Mas noutros cursos de água também as há, como é o caso da ribeira de Lousa, ou até da ribeira do Boiçã, afluente do Trancão, ribeira esta que, junto a Bucelas, alimentava várias azenhas. Na verdade, existem muitas referências a engenhos movidos a água em documentação antiga do concelho, e atualmente ainda podemos vislumbrar na paisagem algumas destas unidades de produção, infelizmente na sua maioria em ruína devido a abandono.

Com o aparecimento das fábricas de moagem, os modos de produção tradicionais, como aqueles que as azenhas serviam, tornaram-se progressivamente obsoletos. Pouco a pouco estas pequenas unidades de exploração familiar entraram em declínio, e assim os sons da água a passar na levada, o do girar da roda, ou ainda do movimento ritmado das mós silenciaram-se. Sabemos que as enormes cheias de 1967 causaram grandes danos nas azenhas que então ainda laboravam, embora já com sérias dificuldades numa economia industrializada. Após esse desaire algumas ainda conseguiram

retomar a sua atividade, mas, novas cheias na década de oitenta desse mesmo século, acabaram por provocar novas complicações, nomeadamente com a destruição de algumas estruturas, como os açudes e as levadas. Uma das raras que subsistiu foi a Azenha do Pão de Farrapo, da ribeira de Vila Nova, afluente do Trancão, que atualmente também se encontra fechada.

Frequentemente estas unidades tradicionais de produção familiar eram constituídas por um pequeno conjunto habitacional: a casa de habitação familiar, normalmente de dois pisos; a cozinha de fora e outras dependências de apoio à agricultura de subsistência e à atividade de moagem; e a azenha com açude e a levada. Exemplo desta unidade é a Azenha do Boiçã do Meio, localizada na freguesia de Bucelas, junto à ribeira que lhe dá o nome. Perto da azenha e respetiva habitação podemos ainda observar os vestígios de uma horta, de um pequeno pomar, de uma vinha, tudo parcelas agrícolas diminutas que, contudo, contribuíam para o sustento daquela modesta gente. As azenhas eram explorações familiares, conforme já foi referido, ligadas a uma atividade transmitida de pais para filhos, como foi o caso do Sr. Augusto Machado, antigo proprietário da Azenha do Boiçã do Meio. Segundo ele, o seu avô comprou a azenha aos proprietários da Quinta do Boiçã de Cima,



após anos de aluguer pela utilização do engenho. Tal como seu pai e seu avô, aprendeu a profissão desde pequeno, seguindo a tradição familiar, começando aos sete anos de idade. Os tempos eram duros. Trabalhar numa azenha implicava um trabalho árduo, não só no transporte dos sacos de grão e da farinha, na picagem das mós e sua substituição, mas também na manutenção e funcionamento do engenho, nomeadamente no inferno, zona submergida pela água. Trabalhar ali acarretava passar algumas horas dentro de água, não sendo, portanto, de estranhar que os moleiros sofressem frequentemente de reumatismo.

Os clientes da Azenha do Boiçã do Meio distribuíam-se por uma área ainda considerável, desde S. Tiago dos Velhos, Mourão, A-dos Velhos, até à freguesia de Calhandriz em Alverca. O transporte do grão e da farinha era assegurado pelos moleiros que iam buscar os grãos aos fregueses e depois entregar-lhes a farinha. O pagamento era muitas vezes feito em géneros, quer dizer, por cada saco de farinha o moleiro tirava uma “maquia”, um a dois quilos por saco. A deslocação era garantida por gado cavalar, burros e machos,

que carregavam as taleigas em cima dos dorsos, cada animal transportando uns 200 quilos. Na ribeira do Boiçã existiram várias azenhas que até meados do século XX faziam parte da economia local. Dos vários engenhos tradicionais que ainda persistem no concelho de Loures a Azenha do Boiçã do Meio será uma das mais significativas por conservar em relativo bom estado todo o conjunto e, também, por se inserir numa paisagem rural muito aprazível, perto de uma pequena cascata. Aqui está um inegável e raro conjunto patrimonial pré-industrial de muitos desconhecido, que tanto a sociedade civil como as autoridades públicas deviam salvaguardar e valorizar. Porque, na sua modéstia, é testemunho de uma atividade ancestral e, assim, cenário de muitas vivências que, hoje recordadas, são um modo de revalorizar o esforço humano e ignoto de pessoas sem nome.

PS – Ao terminar a crónica de hoje comunicam-me o triste e inesperado falecimento de Pedro Santos Pereira, diretor deste jornal, notícia chocante que muito me penaliza, apenas podendo por ora exprimir aqui à sua família os meus sentimentos de solidariedade nesta hora infeliz.



CA Crédito Agrícola
Loures, Sintra e Litoral

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

ROTULAGEM ALIMENTAR



A rotulagem é uma ferramenta de extrema importância para que o consumidor possa ter acesso à informação sobre os géneros alimentícios, permitindo assim uma escolha alimentar adequada às suas necessidades e preferências.

Deste modo, o rótulo deve fornecer todas as informações necessárias, para que o consumidor conheça o produto que pretende adquirir, permitindo-lhe fazer escolhas conscientes.

É importante salientar que há informações que têm um carácter obrigatório e outras que são opcionais.

No ano de 2011 foi publicado pelo Parlamento Europeu o Regulamento (UE) n.º 1169/2011, no qual foram estabelecidas regras relativamente à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, em particular a sua rotulagem alimentícia e rotulagem nutricional. Este documento permitiu uma mais ampla difusão das regras de rotulagem e de informação ao

consumidor em toda União Europeia, definindo para tal novas regras para a rotulagem nutricional e tornando-a obrigatória em todos os estados-membros. No nosso país, foi publicado em 2016 o decreto-Lei n.º 26/2016, que assegura a execução e garante o cumprimento do Regulamento atrás mencionado.

Segundo o Regulamento, há várias informações que devem constar, obrigatoriamente, no rótulo dos géneros alimentícios, nomeadamente: a denominação do género alimentício; a lista de ingredientes; os ingredientes ou auxiliares tecnológicos ou derivados de uma substância ou produto que provoquem alergias ou intolerâncias; a quantidade de determinados ingredientes ou categorias de ingredientes; a quantidade líquida do género alimentício; a data de durabilidade mínima ou a data-limite de consumo; as condições especiais de conservação e/ou as condições de utilização; o nome ou a firma e o endereço do operador da empresa do

setor alimentar; o país de origem ou o local de proveniência; o modo de emprego; o título alcoométrico, se aplicável; e ainda, a declaração nutricional. Este regulamento estabelece ainda que todas estas informações devem ser facilmente visíveis e legíveis por parte do consumidor, sendo inclusivamente mencionado um tamanho mínimo para a apresentação destes parâmetros. De salientar que estas regras se aplicam não só aos estabelecimentos comerciais físicos, mas também em compras efetuadas à distância, como pela internet ou catálogos. Importa ainda salientar que alguns produtos não são cobertos por estas regras, não sendo obrigatório constar a informação nutricional no seu rótulo, como é o caso das águas engarrafadas, ervas aromáticas, sal, infusões de ervas aromáticas e de frutos e café, gelatina, entre outros.

No que diz respeito às informações nutricionais, e como já mencionado, estas têm um carácter obrigatório. De todos

os parâmetros nutricionais, os considerados indispensáveis num rótulo são: o seu valor energético (vulgo, calorias); os lípidos e ácidos gordos saturados; os hidratos de carbono e açúcares, as proteínas e o teor de sal. Estes dados podem ainda ser complementados com informações sobre a quantidade de ácidos gordos mono e poli-insaturados, fibras, vitaminas ou sais minerais.

Para além de todas estas obrigatoriedades nos rótulos dos produtos alimentares, no Regulamento da UE é ainda explicitado que as informações neles presentes não podem induzir o consumidor em erro e devem basear-se em dados científicos relevantes. Em relação a Portugal, os produtos alimentares comercializados, incluindo alimentos importados, devem ser rotulados na língua portuguesa.

Assim, todas estas normas e regulamentos foram criados com o objetivo garantir que a apresentação de um alimento (ou sua publicidade) é clara e precisa, protegendo assim o consumidor, que pode optar e escolher de forma informada e consciente.

Desta forma, torna-se importante ter em conta os objetivos alimentares de cada um na escolha dos alimentos. Devemos olhar para lá das alegações como "baixo teor de gordura" ou de açúcares e prestar atenção aos rótulos e ao que estes apresentam pois são uma ferramenta importante no controlo alimentar de cada um.

De particular importância as gorduras, açúcares, sal, hidratos de carbono, proteínas e o conteúdo energético em Kcal. Com esta informação podemos assim estabelecer porções adequadas e fazer uma escolha

educada em relação ao que comemos de maneira a atingirmos e idealmente não ultrapassarmos os nossos limites nutricionais.

O açúcar e sal presentes nos alimentos são elementos que merecem especial atenção, tendo em conta que a sua denominação pode ser variada. No caso do açúcar este pode vir designado como sacarose, frutose, maltodextrina, lactose, dextrose, xarope de milho e outros. Uma alegação de que um alimento é de baixo teor de açúcares, só pode ser feita quando o produto não contiver mais de 5 g de açúcares por 100 g para os sólidos ou de 2,5 g de açúcares por 100 ml para os líquidos.

Já no caso do sal este pode aparecer com diferentes denominações como sódio, ascorbato de sódio, sacarina sódica e outros derivados do sódio. Uma alegação de que um alimento é de baixo teor de sódio/sal, só pode ser feita quando o produto não contiver mais de 0,12 g de sódio, ou o valor equivalente de sal, por 100 g ou por 100 ml.

É importante salientar que para isso será preciso também uma melhor informação da população, focada em explicar o significado de uma alimentação saudável. Interpretando corretamente os rótulos, conseguimos fazer decisões mais acertadas quanto aos alimentos que introduzimos na nossa dieta.

**Unidade de Saúde Pública
Loures - Odívelas
Elvira Martins - Médica de
Saúde Pública, Coordenadora
da USP
Alexandra Rocha; António
Hermenegildo; Jorge
Rodrigues; José Martinho;
Sara Condeço
(Médicos Internos do Ano
Comum)**

horizonte
fm 92.8

www.horizontefm.pt | Emissão Online





Patrícia Duarte e Silva
Psicóloga Clínica

RECRIE TRADIÇÕES E CRIE NOVAS HISTÓRIAS!

Festas como o Carnaval, Páscoa e Natal obedecem a tradições sociais. **Porque não cada família acrescentar-lhes os seus próprios rituais?** No Carnaval, pode-se pedir ajuda às crianças para criar fatos e máscaras. Ou pedir-lhes, com alguma antecedência, que comecem a guardar bocadinhos de papel, para fazer confettis. Na Páscoa, sobre a mesa,

poderão colocar-se ovos pintados à mão. E em relação aos de chocolate, porque não esconde-los e fazer as crianças procurá-los numa autêntica caça ao tesouro? Tem alguma receita familiar especial para comemorar o Natal que as crianças tenham prazer em preparar consigo? Poderão decidir que, doravante, todas as coroas que decoram a casa durante as festas

serão feitas de pipocas enfiadas num fio e confeccionadas pelas próprias. Podem criar situações divertidas para os aniversários, como instaurar a tradição de passarem o dia com o aniversariante, num dia feito à sua medida. Porque não aproveitar todas as ocasiões possíveis para festejar: a primeira vez que a criança usa o bacio, que ata os atacadores, o primeiro dia de férias? Festejar para sublinhar um



acontecimento agradável e obter prazer contribui para ligar os vários membros de uma família entre si. As brincadeiras em família permitem criar uma maior proximidade nas relações pais/filhos. Por outro lado, o brincar também pode constituir-se como uma excelente forma de aprendizagem, quer para a criança, quer para os pais. Além do mais, é com muita alegria que as crianças veem os seus pais envolvidos nas suas brincadeiras, o que promove a confiança em si próprias e valoriza a sua autoestima. Salienta-se que através destas pequenas celebrações, os pais

despendem algum tempo com as suas crianças, sem a presença da televisão ou outro tipo de elementos distratores do género, reforçando a ideia de que a qualidade desse tempo de interação com a criança se sobrepõe à quantidade de tempo passado junto dela. Os pais têm profissões cada vez mais exigentes e as crianças parecem ser cada vez mais exigentes também. Não existem regras mágicas ou soluções milagrosas, mas algumas ideias diferentes podem ajudar a transformar um dia potencialmente caótico em algo mais agradável.



Joana Roubaud
Farmacêutica

CIÊNCIA — PARA QUE TE QUERO?

O que é a ciência? Para que serve e que impacto tem no desenvolvimento de um país? Será que alguma vez se questionou verdadeiramente sobre este assunto? Um estudo de opinião pública realizado aos cidadãos europeus, lançado em 2010, relativamente à sua perceção e relação com a ciência trouxe resultados surpreendentes. Na verdade, este inquérito revelou que, à data, 35% dos Portugueses não tinha “nenhum interesse” por ciência, embora lhe reconhecesse benefícios e uma importância significativa para o progresso do país. Estando rodeados diariamente por tecnologia - a ciência materializada em produtos e serviços - como a internet, as vacinas, o telemóvel, as estações espa-

ciais, os carros elétricos ou outras inovações mais ou menos modernas, que tanto nos facilitam a vida, por que será que esta área não é minimamente interessante para uma boa parte da população? Ciência não é mais do que a descoberta e observação do mundo à nossa volta. Resulta da curiosidade do ser humano em compreender-se a si próprio e aos fenómenos que o rodeiam através de explicações lógicas e comprováveis pela experimentação. Estar a par do que se faz na atualidade, conhecer os princípios básicos do método científico e ser capaz de reconhecer ciência de qualidade é ter aquilo a que hoje se chama de cultura científica. Ter cultura científica permite-nos ser cidadãos mais esclarecidos, atentos, com espírito crítico e não facilmente enganáveis. Estarão os cientistas completamente desligados da comunidade? Será esta uma área impenetrável, aparentemente complicada e pouco apelativa? Quem



investiga e onde? Como estamos comparativamente aos países mais desenvolvidos? Quem são os cientistas portugueses com maior destaque? Haverá mais a fazer pelo ensino das várias ciências junto das crianças e jovens? Estas são apenas algumas das perguntas e respostas dadas por Carlos Fiolhais, físico português empenhado na divulgação científica, no seu pequeno ensaio “A Ciência em Portugal”. Uma ótima radiografia à ciência que se faz em Portugal e que sugiro a todos os curiosos que queiram, de uma vez por todas, perceber como tudo funciona.

RESTAURANTE E DISTRIBUIÇÃO DE PRODUTOS REGIONAIS

NA ANALOR

COM A GERÊNCIA DE LUÍSA GOMES PACHECO

ABERTO AO PÚBLICO EM GERAL
ENCHIDOS CASEIROS E REGIONAIS - VINHOS - PRESUNTOS

PRATOS: COZIDO À PORTUGUESA • CABRITO ASSADO • LEITÃO DA BAIRRADA
E MENU SEMANAL

RUA SPORT SACAVENENSE Nº16 • 219412339 • 961522108
• QUINTA DO PATRIMÓNIO •



«SÃO OS DETENTORES QUE PRECISAM DE TREINO»

Roberto Barata, um português a viver na Dinamarca, especialista em treino e comportamento animal, faz uma análise crítica sobre as diferenças existentes na sua área de formação entre os dois países e fornece conselhos úteis para os detentores de animais.

JOANA LEITÃO

Roberto Barata formou-se em treino e reabilitação comportamental de cães, gatos e cavalos, sendo certificado em etologia animal aplicada.

Expert em antrozologia, área dedicada ao estudo da interação entre animais humanos e não humanos, não sabe o que o levou a escolher a profissão, sabe apenas, que sempre se sentiu perto dos cães com quem viveu na juventude.

Há 15 anos atrás, começou por ser dog walker e pet-sitter. A observação, juntamente com livros de biblioteca, ajudaram-no a conhecer melhor os animais e a ser, mais tarde, treinador e tratador de cães militares na força aérea.

Quis exercer a atividade no seu País, não fossem as desilusões e a falta de condições para o fazer. Como o treino animal em Portugal não é considerado uma profissão e qualquer pessoa o pode fazer, a atividade vê-se descredibilizada e, os treinos, a sua maioria de cariz comercial, são baseados em modelos desadequados à realidade social em que vivemos. A própria oferta formativa para treinadores é escassa e baseada numa distorção de conceitos científicos e numa ideologia inconsistente. 'Sinto uma maior preocupação em criar ideologias ou palavras socialmente aceites do que em criar um sólido, real e atualizado conhecimento científico, levando a que muitas famílias sejam induzidas em erro com falsas promessas de resultados rápidos', refere o especialista. Pensou desistir, quando sur-

giu a oportunidade de terminar a formação no Ethology Institute, na Dinamarca. Após um árduo período de estudo e prática é hoje, aos 32 anos, diretor de estudos da região portuguesa e tutor do Instituto naquele país, para onde decidiu mudar-se há dois anos.

Diferenças entre Portugal e a Dinamarca

Portugal e Dinamarca têm mentalidades diferentes, geradoras de diferenças significativas. No local onde agora vive, as famílias querem aprender a compreender o animal, a comunicar com ele e a saber adaptá-lo à sociedade. Elas têm a perfeita noção de que são elas que precisam de aprender para poderem ensinar. Não deixam os seus cães sozinhos em regimes de internamento nem os deixam com os treinadores, para que sejam treinados, ofertas que ainda existem em Portugal. Quando passeiam um cão, apanham os dejetos e, quando o mesmo está solto, nos locais permitidos, se avistarem outro cão logo lhe colocam a trela, denotando-se um maior respeito pelas pessoas e pelos animais. Nessas zonas existem placas com informações relevantes e sacos gratuitos para dejetos. Por outro lado, a entrada de animais em locais comerciais é bastante condicionada.

Legislação animal em Portugal

Considera que Portugal deve estudar as legislações mun-

diais, bem como as evidências científicas existentes na área, adaptando-as à realidade social, não se limitando a imitar outros países. Dar maior atenção aos profissionais práticos que vivem e testemunham a realidade é fundamental, não se devendo considerar, apenas, os conceitos teóricos de especialistas sem real experiência de campo. Se assim não for, criamos leis emocionais, desadequadas ou desatualizadas, como se verifica com a permissão de coleiras estranguladoras, de picos e de choque nos treinos, entre outros exemplos flagrantes, sendo as duas últimas proibidas na Dinamarca.

Conselhos para quem vive com animais

Aconselha todas as pessoas que vivam com animais, a não se guiarem pelas soluções dadas nas redes sociais ou em artigos da internet mas, antes, a procurarem profissionais que tenham uma base científica sólida e que não utilizem métodos de treino baseados no medo ou na intimidação. Informação fidedigna sobre as características naturais da espécie faz toda a diferença, devendo envolver-se todos os membros da família. A evitar estão os modelos de treino realizados unicamente em turmas externas que seguem padrões de exercícios. Estatísticas internas realizadas na Dinamarca mostram que os cães passam, em média, 21 horas fechados em casa, pelo que é decisivo que o ensino

seja feito maioritariamente no domicílio, adequando o treino ao animal e ao seu ambiente individual. As turmas externas servem apenas como complemento do treino, ajudando à socialização do animal, bem como à sua habituação a diferentes espaços. Se adaptarmos o ambiente e o ensino



às necessidades individuais de cada animal, promovemos uma ligação muito mais natural e simples entre ambos.

O conhecimento é a prioridade

Nos últimos 25 anos, a principal causa dos problemas de comportamento canino deve-se ao facto de ficarem sozinhos em casa. O ser humano limitou-se a pensar em si, sem se preocupar em compreender as suas necessidades naturais e sem se adaptar às mudanças. Muitos dos comportamentos indesejados seriam resolvidos com facilidade, ou mesmo prevenidos, se o conhecimento estivesse ao acesso de todos. Promessas e produtos bonitos baseados em técnicas de marketing são normalmente desnecessários e até desadequados, originando outros problemas.

Em pleno século XXI, refere o especialista, 'não restam quaisquer dúvidas de que são as pessoas que necessitam de ser responsabilizadas, educadas e ensinadas a compreender a outra espécie, para que assim possamos comunicar de forma clara. Acrescenta ainda que 'devia existir um curso nacional gratuito para todos os detentores de cães, ministrado pelas autarquias, uma vez que é necessário compreendê-los para sermos compreendidos', pelo que o conhecimento deve ser a prioridade.

O SEU ANIMAL É A NOSSA PAIXÃO!



CARACTERÍSTICAS DA DOENÇA RENAL

Uma grande variedade de processos infecciosos, inflamatórios e de envelhecimento dão origem a problemas renais nos cães e nos gatos.

À medida que a função renal diminui a capacidade do organismo de equilibrar os fluidos e os nutrientes fica comprometida. Os sinais clínicos e o reconhecimento da diminuição da função renal só se tornam evidentes quando mais de dois terços da função renal está comprometida.

Durante a fase inicial da doença os animais exibem poucos ou nenhuns sinais clínicos, devido à habilidade dos rins para compensar. À medida que o problema progride começa a aumentar a sede e a produção de urina numa tentativa dos rins de eliminar os produtos de excreção.

Mais tarde, no decurso da doença, surgem os vômitos, falta de apetite e perda de peso.

A função renal é avaliada através de análises ao sangue e de análises de urina. Outros métodos de avaliação renal incluem a radiografia, ecografia ou uma biópsia renal.

OPÇÕES DE TRATAMENTO E OBJETIVOS

Apesar de muitos tipos de doenças renais não poderem ser tratadas especificamente ou curadas, existem várias manobras para o manejo da doença:

- **Alimentação:** Com uma dieta especial, especialmente formulada para os rins para minimizar os produtos de excreção que os rins deveriam eliminar, e para compensar parcialmente as alterações minerais e electrolíticas que ocorrem na insuficiência renal (IR);
- **Medicação:** Direcionada para outras consequências da IR, como vômitos, diminuição de apetite, hipertensão, anemia ou alterações minerais. Os casos mais graves de IR requerem hospitalização de administração de fluidos.

TRATAMENTO DA INSUFICIÊNCIA RENAL EM CASA

A dieta especial prescrita pelo médico veterinário deverá ser a única alimentação disponível.

Os cães e gatos com IR deverão ter sempre acesso a água fresca. O consumo adicional de líquidos poderá ser encorajado através da oferta de outros produtos líquidos com sabores, mas deverão ter baixa concentração de sódio.

Os animais com IR bebem mais água que um animal saudável e necessitam de urinar com mais frequência. Contacte o médico veterinário em caso de vômitos, diarreia, depressão e/ou alterações no apetite, consumo de água ou produção de urina.

PERGUNTAS FREQUENTES

Qual é a causa da insuficiência Renal no meu animal?

Em alguns casos uma infecção ou inflamação nos rins iniciam a alteração e perda de função renal. Noutros casos poderá ter havido exposição a tóxicos que danificaram os rins. Na maioria dos casos a causa da deterioração não é conhecida. As análises sanguíneas, análise de urina, radiografia e ecografia podem ajudar a determinar a causa da doença, embora uma biópsia renal seja indispensável para obter o diagnóstico definitivo, e nem sempre determina a causa inicial.

E se o meu animal não gostar da alimentação recomendada?

O manejo alimentar na insuficiência renal é um componente muito importante para o tratamento da doença. A maioria dos animais habituam-se à nova dieta se esta for introduzida lentamente e se mantiver a rotina e hábitos alimentares. Poderá adicionar sabores à comida para estimular o apetite, aquecê-la previamente, misturar com a ração dietética de lata e/ou oferecer refeições muito pequenas várias vezes por dia.

Como sei que a doença está a piorar?

A maioria dos animais começa a mostrar sintomas devagar e por vezes é difícil notar alterações significativas na condição do seu animal. Contacte o médico veterinário em caso de perda de apetite, alterações no consumo de água, vômitos persistentes, fraqueza excessiva ou alterações comportamentais.

Qual é a esperança de vida para o meu animal de estimação?

O prognóstico para animais com insuficiência renal (IR) varia com o estado de evolução da doença, tipo de doença e resposta ao tratamento. Em muitos gatos e em alguns cães com IR o manejo médico tem sucesso por alguns anos, antes da deterioração começar.

É aconselhado o acompanhamento regular pelo médico veterinário, através de análises sanguíneas para monitorizar a resposta ao tratamento e evolução da doença.

QUALQUER QUESTÃO QUE TENHA NÃO HESITE EM ENTRAR EM CONTATO CONNOSCO !



S. FRANCISCO
DE ASSIS
GRUPO VETERINÁRIO

ATENDIMENTO
24H/DIA



219 887 202

E-MAIL geral@hvsfa.com
SITE www.hvsfa.com



ERA
IMOBILIÁRIA



GARANTIA ERA

COMPRAR OU VENDER CASA
É MAIS SEGURO
COM GARANTIA ERA

Saiba mais em era.pt

UMA MÁQUINA A VENDER CASAS





Loures, Paradela





Moradia Geminada 2 quartos / 092180060

€400.000





Loures, Pinheiro de Loures





Moradia 4 quartos / 092170283

€320.000





Loures, Pinheiro de Loures





Moradia 3 quartos / 092170301

€295.000





Loures, Loures





Moradia Geminada 4 quartos / 092180046

€550.000





Loures, Lousa



Em Construção

Moradia 3 quartos / 092180019

€290.000

LEGENDA / LEGEND



QUARTOS
ROOMS



CASAS DE BANHO
BATHROOM



LUGARES DE GARAGEM
PARKING SPACES



ÁREA CONSTRUÇÃO
CONSTRUCTION AREA



ÁREA TERRENO
TERRAIN AREA



VISTA SERRA
MOUNTAIN VIEW



VISTA MAR/RIO
SEA/RIVER VIEW



VISTA GOLFE
GOLF VIEW



VISTA JARDIM
PARK VIEW



VISTA URBANA
URBAN VIEW



CERTIFICAÇÃO ENERGÉTICA
ENERGETIC CERTIFICATION



VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO
CONSTRUCTION VIABILITY



SEM VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO
WITHOUT CONSTRUCTION VIABILITY



IMÓVEL VEDADO
FENCED PROPERTY



TERRENO COM ÁGUA
GROUND WATER TERRAIN



TERRENO COM ELECTRICIDADE
TERRAIN WITH ELECTRICITY



ÁREA CONSTRUÇÃO
CONSTRUCTION AREA



ANDARES
FLOORS



FRACÇÕES
FLOOR UNIT



EXCLUSIVO
GARANTIA ERA



CASAS DE ALTA
RENTABILIDADE



SELECCÃO
CASA ABERTA ERA



IMÓVEL
GOLDEN VISA ERA

ERA LOURES

Passeio Parque da Cidade, Loja G/I,
2670-331 Loures
loures@era.pt · era.pt/loures

t. 219 896 660

LOFTMG, MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA. AMI 12948. CADA AGÊNCIA É JURÍDICA E FINANCIAMENTE INDEPENDENTE.