

LOURES



ANO 6 | Nr.68 MENSAL | 7 DE DEZEMBRO DE 2019 | Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira
Diretor: Filipe Esménio | Preço: 0.01€

RTL
cooptaxisloures.pt
outras redes
(91/93/96)
21 941 6666

Taxiclick
táxi para smartphones
A SUA APP



REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE TEJO

Renovação da concessão do terminal de contentores de Loures contestada.
Pág. 3

AUTARQUIA + FAMILIARMENTE RESPONSÁVEL

Pelo oitavo ano consecutivo, Loures foi distinguido com a Bandeira Verde, pelo Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis por boas práticas adotadas no concelho.

Pág. 16

ZERO QUER ACABAR COM VOOS DURANTE A MADRUGADA

Ambientalistas alertam para os malefícios para a saúde. Voos noturnos são permitidos ao abrigo de exceção criada para o Euro 2004 e que ainda persiste.

Pág. 8

101º ANIVERSÁRIO DO ARMISTÍCIO

O Núcleo de Loures em colaboração com a Câmara Municipal organizou a cerimónia comemorativa do 101º Aniversário do Armistício.

Pág. 6



KIWI PET
PETSTORE

**20%
DESCONTO**
EM TODA A LOJA*

*VÁLIDO NO FIM DE SEMANA DE 7 A 8 DE NOVEMBRO E LIMITADO AO STOCK EXISTENTE.

A SUA NOVA LOJA DE ANIMAIS NO INFANTADO

NESTE NATAL

1=2



Temos uma prenda para si

Consulte no interior



ZONA ÓPTICA Cuidamos dos seus Olhos



Cristina Fialho
Chefe de Redação

SILLY SEASON

É Natal cada vez mais cedo. Não é pelo espírito natalício que se vive na rua, esse já há muito que deu lugar ao consumismo de Natal, é cada vez mais época de presentes e de pedidos de contribuições. Pelas luzinhas nas lojas e pelas promoções do Black Friday, do Cyber Monday e do “ser solidário” que se vê em cada esquina.

É cansativo. E caro.

Toda a gente se lembra de fazer “jantares de natal” e trocas de presentes e ainda nem arrumei os bikinis e já estou a ouvir a Mariah Carey na rádio todos os dias. Não quero com isto ser um Grinch, completamente anti-festejos mas caramba...

Aqui na Ficções Média estamos a falar de jantares de natal de abril a setembro, porque “é quando um homem quiser” e francamente... jantamos todo o ano, não precisamos de lotar a agenda em dois meses. Está um frio de rachar, já temos saudades do bikini e ainda nem saíram as notas do primei-

ro período. A Popota e a Leopoldina já mandam em horário nobre e eu aqui, a organizar as publicações para não atrasar um deadline em tempos de gingle bells. A azáfama, os presentes e as viagens “à terra” que monopolizam subsídios e tempo que davam jeito para outras coisas.

Depois é a passagem de ano, com dress code preto e prata que não apetece numa noite gelada em que bate a meia-noite mas temos de comer uvas velhas e prometer uma dieta e idas ao ginásio que nunca vão acontecer. Podem dizer que é mau

feito, mas para mim esta é que é a verdadeira “silly season”. No verão farto-me de ler, de sair até tarde e de desfrutar da vida. No Natal são só obrigações em nome de tradições. Se isto não é silly, não sei o que será.



Filipe Esménio
Diretor

MEL DE CICUTA HÁ HORAS FELIZES

Assisti a um debate muito interessante intitulado, «Conversas sobre Educação», promovido pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.

No meu papel de pai, assimilei que muitas pessoas trabalham em muitos sítios para criar novas alternativas dentro e fora da escola, e de recriação do modelo convencional de ensino.

A existência de um modelo de ensino é fundamental, tal como a tomada de consciência e o assimilar de conhecimento.

A estrada essa é que não tem de ser de sentido único.

Dentro dos modelos base podem e devem ser recriados submodelos e acima de tudo experiências e situações que estimulem e captem as crianças para o “tão bom que é aprender”.

Não é preciso criar roturas radicais, não é preciso destruir o que secularmente foi construído. É preciso ser criativo, ter flexibilidade e uma enorme capacidade de adaptação.

Os professores e outros cuidadores precisam do apoio dos pais e tutores. A escola precisa de se ir reinventando, e os professores, “reis” da sala de aula, precisam de se descomprimir e acreditar que podem ser e fazer diferente. Nem todas as técnicas funcionam com todas as turmas. O mundo é dinâmico e os interesses das crianças também.

É um desafio gigante este de educar, e educar está muito para além da escola, educar está muito para além do saber, ou mesmo dos quatro saberes O saber, o saber fazer, o saber estar e o saber pensar. É preciso educar em muitas frentes para além destas.

Para mim, o mais importante é sermos facilitadores do respeito comum e do abrir de portas para o saber ser feliz.

Diria que o grande desafio é só esse. O sabermos ser felizes.

Boa sorte para todos nós nesta missão.

PS: Este artigo é estupidamente escrito com o novo acordo ortográfico.

Geral

219 456 514 | geral@ficcoesmedia.pt

Editorial

cristina_fialho@ficcoesmedia.pt

Comercial

noticiasdeloures@ficcoesmedia.pt



Notícias de Loures | www.noticias-de-loures.pt

Ficha Técnica

Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira **Diretor:** Filipe Esménio
Chefe de Redação: Cristina Fialho **Gestão de Marketing e Publicidade:** Patrícia Carretas
Colaborações: ACES, Alexandra Bordalo Gonçalves, Florbela Estêvão, Gonçalo Oliveira, Joana Leitão, João Alexandre, João Patrocínio, João Pedro Domingues, Ricardo Andrade, Rui Pinheiro, Rui Rego, Vanessa Jesus **Fotografia:** Kiano Lima, Nuno Luz, Tusca Lima **Ilustrações:** Bruno Bengala **Criatividade e Imagem:** Nuno Luz
Impressão: Grafedisport - Impressão e Artes Gráficas, SA - Estrada Consiglieri Pedroso - 2745 Barcarena
Editor: Ficções Média - Comunicação, Conteúdos e Organização de Eventos, Lda - NIF: 505329271
Tiragem: 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
Estatuto Editorial disponível em: www.noticias-de-loures.pt



É interdita a reprodução total ou integral de textos e imagens sob quaisquer meios e para quaisquer fins, sem autorização escrita do autor. O Jornal Notícias de Loures não se responsabiliza por qualquer alteração de informação ou cancelamento de atividades, após o fecho da edição.

CONTENTORES QUE DESCONTENTAM

O prolongamento da concessão do terminal de contentores da Bobadela, em Loures, está a ser criticada por entidades locais, que consideram que a decisão compromete a requalificação desta zona, que vai acolher as Jornadas Mundiais da Juventude.



As críticas têm surgido por parte da comissão da CDU de Loures e da Associação de Defesa do Ambiente de Loures (ADAL), que defendem “há vários anos” a deslocalização do terminal de contentores.

Essa “esperança” renasceu quando a zona onde está integrado o complexo Ferroviário da Bobadela, designada por “Parque Tejo”, foi escolhida para acolher em 2022 as Jornadas Mundiais da Juventude, o maior evento católico do mundo.

No entanto, em março deste ano, a IP (Infraestruturas de Portugal) lançou um concurso público para a concessão deste espaço, tendo sido este mês adjudicada à empresa MSC

Entroncamento, por um período de cinco anos.

“Isto é um absoluto contrassenso face às tentativas de reabilitação daquela zona. Além disso, é uma negação daquilo que é a vontade e o anseio dos moradores da Bobadela”, afirmou Rui Pinheiro, da ADAL.

Para o ambientalista, havia uma “perspetiva positiva” de que com este evento seria possível “expulsar os contentores e revitalizar a zona ribeirinha”, que agora é posta em causa com a decisão da IP.

“Creio que não existe uma obrigação legal, até porque estão a ser desenhadas alternativas”, sublinhou Rui Pinheiro, referindo-se à possibilidade de deslocalização dos contentores

para a plataforma logística da Castanheira do Ribatejo, no concelho de Vila Franca de Xira.

No mesmo sentido, a CDU de Loures, que já apresentou na Assembleia Municipal uma moção a favor da retirada dos contentores, aprovada por unanimidade, considera que a decisão de concessão “deve ser revertida pelo Governo”.

“Durante décadas, a frente ribeirinha do Tejo em Loures sofreu um processo de degradação. Esta decisão é contrária à defesa da qualidade de vida das populações de Loures e um entrave à reconversão ambiental e urbana da frente ribeirinha do Tejo”, referem os comunistas, em comunicado.

No entanto, numa respos-

ta escrita enviada à Lusa, fonte oficial da IP ressalva que o Complexo Ferroviário da Bobadela “tem uma importante relevância estratégica para a economia do país” e que, nesse sentido, a interrupção da sua atividade seria prejudicial.

“Atenta a importância do Complexo da Bobadela, considera-se que a interrupção da sua atividade, mesmo que temporária, prejudicaria severamente o transporte ferroviário de mercadorias, contrariando tudo o que tem vindo continuamente a ser defendido pela União Europeia e pelo Governo para este setor”, sublinha a IP.

Relativamente à requalificação do espaço para acolher as Jornadas Mundiais da

Juventude, a IP ressalva que ainda é desconhecida a “concreta localização” do evento, “bem como os terrenos previstos para a sua implementação”, considerando, por isso, que não existe “qualquer impedimento motivado pela atividade do Complexo Ferroviário da Bobadela”.

“Caso não se verifique este entendimento será necessário avaliar previamente todos os impactos e consequências, também financeiras, para a economia nacional, de uma eventual interrupção temporária da atividade neste Complexo, o que certamente seria feito, de forma concertada, por todas as entidades envolvidas na procura das melhores soluções”, conclui a IP.

“
treino pelas
tentações
Natalícias
”

E TU? TREINAS?

FITNESSHUT.PT



SACAVÉM, A OUTRA LOIÇA

Um livro que mostra uma perspectiva menos conhecida da antiga Fábrica de Loiça de Sacavém, e que resulta de uma parceria entre a Câmara Municipal de Loures, Emma e Clive Gilbert, último administrador desta unidade fabril, e a Associação dos Amigos da Loiça de Sacavém.

O autarca Bernardino Soares lembrou a importância do Museu de Cerâmica de Sacavém enquanto "elemento essencial numa política de preservação da memória dos locais, lugares e das gentes, como é o caso da atividade fabril que tivemos em Sacavém, durante mais de cem anos, e que ficou representada neste museu, que há 24 anos a Câmara Municipal deliberou criar, e que hoje

continua a ser uma instituição de referência no nosso património e na nossa atividade".

"É muito importante deixarmos o registo perene da memória histórica e da vivência dos nossos lugares e das nossas gentes. Um museu é isso. Mas a publicação que hoje estamos a apresentar também o é, num outro formato, com novas perspectivas e novas revelações, que enriquecem o trabalho que tem vindo a ser feito nesta área", acrescentou.

Um trabalho "em parceria com a Associação dos Amigos da Loiça de Sacavém e com o último administrador, Clive Gilbert, confiando nos objetivos comuns, com os quais permitiu criar uma relação de confiança que conduziu a este resulta-

do, e que trará um novo fôlego à divulgação e à preservação do conhecimento sobre a história da Fábrica de Loiça de Sacavém, o seu impacto a nível local, o seu património artístico e toda a sua vivência fabril aqui na comunidade", concluiu o autarca.

José Roseiro, da Associação dos Amigos da Loiça de Sacavém, salientou que este livro "resulta de um esforço conjunto" e de uma relação de confiança de muitos anos, deixando bem presente nesta publicação que "não interessa apenas a peça em si, a sua descrição, mas interessa também o seu contexto", e é por isso que Clive Gilbert afirmou tratar-se de uma "enciclopédia sobre a Fábrica de Loiça de Sacavém".



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

A MINHA ESCOLHA? MIGUEL PINTO LUZ!

Dezembro será um mês importante no panorama político nacional com relevância natural para a entrega do Orçamento do Estado para 2020 e consequente início do debate público deste documento estruturante. Mas Dezembro é também o mês em que continuará a decorrer e se intensificará o processo de escolha da liderança no atual maior partido da oposição em Portugal, o PSD. Como militante do PPD/PSD, como pessoa que o representa a nível autárquico e que há muitos anos dá a cara por este partido dentro e fora de si mesmo e de Loures, não poderia deixar de partilhar algumas notas com o que penso acerca desta escolha que os militantes do PSD terão que fazer e da qual eu próprio não fugirei nem me esconderei.

Tenho assistido a um debate público em que muito se fala acerca de dois candidatos (Rui Rio e Luis Montenegro). Tenho escutado muitos analistas reduzirem a disputa a uma batalha entre estes dois bons quadros do PSD.

O que não tenho escutado é um passar de mensagem concreto acerca dos projetos que ambos têm para o país. O que ainda não consegui ouvir foi uma visão realmente agregadora da parte de nenhum dos supostos favoritos à liderança do PSD. O que ainda não passou foi uma ideia cabal de qual o projeto de nenhum dos dois para o futuro do PSD na construção de um Portugal melhor, mais justo e mais solidário.

Da parte de Rio e Montenegro tenho escutado muito passado e pouco futuro, muita divisão e pouco espírito de união, muitas contagens de espingardas e poucas ideias, grande preocupação acerca de quotas e pagamentos e pouca renovação de protagonistas e de visões modernas para o PSD e para o país. Para mim o PSD nunca foi nem nunca será aquele Partido em que a popularidade é mais importante do que as ideias e jamais será aquela instituição em que uns decidem para que outros meramente confirmem o veredito. Para mim a força do PSD é mesmo o coração e a voz das bases.

Por isso não escolherei nem Rio nem Montenegro. Optarei sim por aquele que mais e melhor representa o futuro do PSD mas acima de tudo de Portugal. Decidirei sim apostar num projeto mais agregador e inclusive encabeçado por um líder diferente, com um percurso de inclusão verdadeira e equilibrada, por alguém que tem como marca não apenas a modernidade e a capacidade de pensar além do nosso tempo mas a força do trabalho e da dedicação.

Escolherei com toda a segurança apoiar e dar a cara por um dos melhores do meu e de outros tempos (passados e vindouros).

Irei com toda a convicção e empenho assumir com clareza de que para o futuro dos mais e menos jovens em Portugal o melhor só pode mesmo ser...

Miguel Pinto Luz.

ECOESCOLA O NOSSO MUNDO PROMOVE AÇÃO DE LIMPEZA

No âmbito do programa Ecoescolas, decorreu, no passado dia 13 de novembro, uma ação simbólica de limpeza da via pública, concretizada pelos alunos da instituição O Nosso Mundo, sediada na Apelação.

Durante a iniciativa, levada a cabo pela instituição O Nosso Mundo, as crianças foram sensibilizadas para a importância de várias

questões ambientais, tais como a redução da produção de resíduos, reutilização de materiais, separação seletiva e a poupança de recursos naturais. No final da ação, as crianças procederam à colocação dos resíduos recolhidos, durante a limpeza da via pública, nos respetivos ecopontos.

Com o objetivo de partilhar as boas-práticas adquiridas na ação de sensibiliza-

ção, fazendo delas parte da rotina diária familiar, cada aluno do jardim de infância O Nosso Mundo recebeu um conjunto de ecopontos domésticos.

O Ecoescolas, projeto de educação ambiental, sustentabilidade e cidadania ao qual o Município de Loures se tem associado nos últimos anos, promove diversas ações de sensibilização junto da comunidade escolar.



JÁ ABRIU!

SEGUNDA A SEXTA 10h-20h (Almoço: 13h-15h)
SÁBADOS E FERIADOS 10h-13h

🏠 Rua Professor Henrique de Barros, 26 D
2685-338 Prior Velho
☎ 219 413 002
✉ geral@goldenvet.pt 🌐 www.goldenvet.pt

••••• URGÊNCIAS
📞 927 389 339



Rui Pinheiro
Sociólogo

FORA DO CARREIRO

QUE FREGUESIAS QUEREMOS?

As pouco felizes Leis n.ºs 56/2012, de 8 novembro / Lei de Lisboa; e 11-A/2013, de 28 de Janeiro, determinaram a agregação de freguesias. Os principais efeitos destas leis funestas tiveram particular repercussão no Concelho de Loures. No caso da chamada "Lei de Lisboa", bem se sabe que o Concelho de Loures foi espoliado do território do Parque das Nações, presume-se que através de uma qualquer insólita negociata entre o PS de Loures (então representado por Carlos Teixeira e Ricardo Leão) e o PS de Lisboa (representado por Fernando Medina e Manuel Salgado).

No caso da Lei 11-A/2013, ao que se diz, um aborto administrativo produzido por Miguel Relvas, como beneplácito e assinatura de Pedro Passos Coelho e Aníbal Cavaco Silva. Nesta Lei, despropositada e feita e aprovada sem audição das autarquias e das populações, produziram-se União de Freguesias com uma dimensão excessiva e dificilmente governáveis com o número de eleitos previsto.

Dois casos são paradigmáticos do disparate: A agregação de Camarate, Unhos e Apelação e a agregação de Santa Iria de Azóia, S. João da Talha e Bobadela. Podem identificar-se outros casos pouco sensatos, mas as duas União referidas superam, por muito, qualquer razoabilidade.

Nas eleições do passado dia 6 de Outubro, não se ouviu aos principais partidos uma palavra audível sobre a matéria. Seria indispensável que as forças políticas abandonassem os seus calculismos e se focassem numa verdadeira reorganização administrativa do país, cumprindo o preceito constitucional de criação das Regiões Administrativas, repensando os Municípios onde tal se justifique e reajustar as freguesias. Tal desígnio deverá:

- Harmonizar o território e os serviços públicos;
- Apoiar o desenvolvimento sustentável e distribuir o investimento público;
- Satisfazer as necessidades das populações e intervir na demografia.

Isto não se faz, seguramente, com pífias "descentralizações administrativas" como aquela que se encontra no Programa Eleitoral do PS, que não passa, parece-nos, de uma mera manobra de adiar e evitar a verdadeira "reforma" (termo que muitos passam a vida a enunciar e que corresponde no geral a "mudar para que tudo fique na mesma"). O que lá está (no Programa Eleitoral do PS) de relevante é o anúncio de uma nova tentativa de mudar a Lei Eleitoral, torcendo o actual sistema de eleição para nos encaminhar para soluções bipolarizadoras, eliminando as representações com menor expressão e, mais grave, limitando a participação activa, diversa e criativa dos cidadãos.

O que é inequívoco já, é que as actuais agregações das freguesias não atingiram nenhum dos objectivos que prometiam e, bem pelo contrário, geraram novos problemas, reduziram o número de cidadãos envolvidos na vida política local, reduziram a capacidade de resposta das autarquias locais às populações, promoveram enormes dificuldades na gestão do território. Era do maior interesse saber o que as forças políticas farão para mudar o estado das coisas, pelo menos no Concelho de Loures. Proponho que coloquem os assessores - que inventaram para a Assembleia Municipal - a fazer alguma coisa, ou seja, a estudar os efeitos da agregação das freguesias.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

TOPS N DOLLS®

...a loja dos pais p'ros pequeninos!!!

LOURES INFANTADO

Roupa - Brinquedos - Livros - Carrinhos - Cadeiras - Etc

Compra e venda Artigos para Criança

**Compramos o que deixou de servir aos
seus filhos e está em bom estado!!**

130m2 de Loja com as melhores marcas aos melhores preços!!!

Evento Especial

14 de Dezembro!!!

**Oferta de Foto de Natal
com a vossa família**

Na compra em artigos da loja
no valor de 20 Euros

Fotografo profissional, cenário de Natal no recinto da loja

Rua Fernão Mendes Pinto n8. Tlf: 21 587 04 43 loures.lisboa@topsndolls.com

LOURES COMEMORA O 101º ANIVERSÁRIO DO ARMISTÍCIO

O Núcleo de Loures em colaboração com a Câmara Municipal organizou a cerimónia comemorativa do 101º Aniversário do Armistício junto ao Monumento aos Mortos da Grande Guerra, na Praça da Liberdade, no dia 12 de novembro.

O Presidente do Núcleo abordou o enquadramento histórico da assinatura do Armistício pelas partes beligerantes, discursou o Vice-Presidente da Câmara e foi lida a "Mensagem no dia 11 de novembro de 2019 do Presidente da Liga dos Combatentes, Tenente-General Joaquim Chito Rodrigues". Após deposição de coroas de flores realizou-se a cerimónia

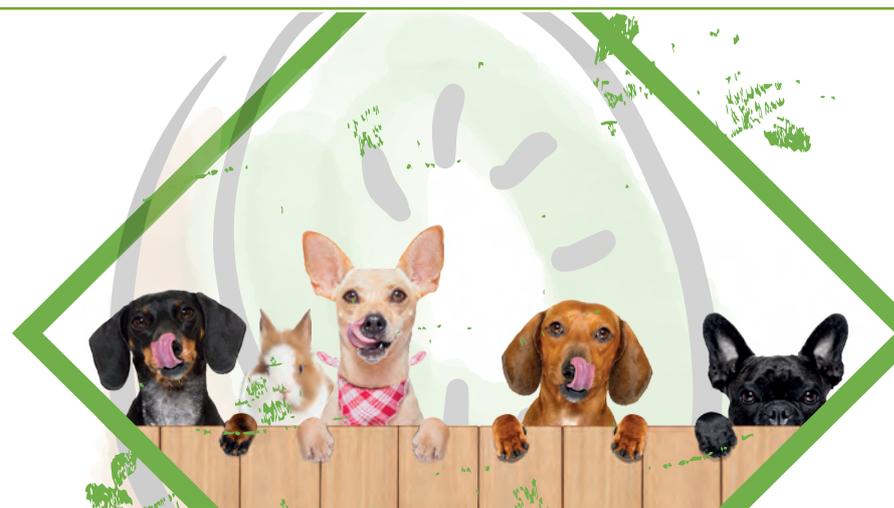
de homenagem aos mortos com uma guarda de honra cedida pela Unidade de Apoio Geral de Material do Exército, em reconhecimento e homenagem pelos que, cumprindo a sua missão, deram a vida pela Pátria.

Presidiu a esta cerimónia o Sr Vice-Presidente da Câmara Municipal de Loures, Dr. Paulo Piteira, estando também presentes o Presidente do Núcleo

de Loures da Liga dos Combatentes, Presidente da Assembleia Municipal de Loures, e marcaram presença representantes do Comandante do Regimento de Transportes, do Comandante dos Bombeiros Voluntários de Loures, o Presidente do Conselho de Administração da Loures Parque, a que se associaram diversos combatentes e respetivas famílias, entre outros.



A SUA NOVA LOJA DE ANIMAIS NO INFANTADO!



A Kiwipet apresenta-se como uma loja para animais de companhia. Existe alguma diferenciação relativamente às tradicionais lojas para animais?

Mais do que uma loja, a Kiwipet é um espaço onde animais e tutores podem encontrar as soluções mais diferenciadas no que respeita à alimentação, higiene, conforto, saúde e bem estar para os animais de companhia. Na Kiwipet, há uma jovem mas experiente equipa, com uma forte paixão pelos animais, que privilegia o máximo respeito pela qualidade de vida dos nossos amigos de 4 patas e não só, uma vez que na Kiwipet também os roedores e as aves têm um lugar muito especial. Queremos ser uma loja de proximidade para com os tutores dos nossos animais.

É muito curioso o nome de Kiwipet para um espaço destinado a produtos para animais de companhia. Como nasce esta marca?

Os tutores dos animais de estimação estão cada vez mais informados e atentos a questões relativas à saúde e bem estar dos seus animais. Ao nível da alimentação, por exemplo, há claramente uma procura por ingredientes que sabe serem também benéfi-

cos para si e está mais atento à oferta de produtos que contenham, por exemplo, ingredientes frescos, frutas, legumes e altos níveis de antioxidantes naturais. Nós sabemos que estes tutores procuram uma oferta de produtos com uma base de ingredientes saudáveis que muitas vezes replicam na sua própria alimentação. Assim, nasce a Kiwipet. Queremos ser uma marca fresca, colorida, saudável! Como um Kiwi! O nosso objectivo é transferir o nosso conhecimento e as nossas características para os lares onde existam animais de companhia.

Uma das maiores tendências nesta área é, claramente, a alimentação natural. A Kiwipet disponibiliza estes produtos aos seus clientes?

A Kiwipet nasce, precisamente, da necessidade de oferecer aos seus clientes o que de melhor se produz na actualidade, defendendo uma alimentação equilibrada e cuidada ao longo de toda a vida do animal. Vamos também diferenciar-nos pela oferta prioritária de produtos fabricados em Portugal. Somos uma marca portuguesa, queremos privilegiar os fabricantes e marcas nacionais.

A Kiwipet é uma loja de bairro ou está previsto o crescimento para outras localizações? Como poderemos acompanhar a evolução da Kiwipet?

A Kiwipet é um espaço de proximidade. Físico mas também emocional. Esperamos que neste espaço, tanto os animais de companhia como os seus tutores, encontrem o conforto que procuram. O nosso objectivo passa por um serviço muito próximo, que vá de encontro a todas as expectativas de todos os que queiram ser nossos clientes e amigos. Como muitas vezes, a proximidade não é fácil, esperamos evoluir rapidamente para um serviço online de acompanhamento e entrega ao domicílio. Há muitos motivos para nos visitar, desde a nossa vontade de transmitir o nosso conhecimento e experiência, até uma gama muito ampla de produtos ao nível da alimentação, snacks, brinquedos educativos e funcionais, acessórios, higiene, vestuário e produtos de uso veterinário. De qualquer modo, esperamos que todos os nossos amigos nos possam seguir via website e nas redes sociais, sobretudo Facebook e Instagram, onde estaremos sempre muito activos e muito próximos.



**Alexandra Bordalo
Gonçalves**
Advogada



Rui Rego
Advogado

DAS NOTÍCIAS E DO DIREITO

DO ADVENTO AO TEMPO DE DECISÕES...

Chegados a dezembro, abrem-se os diversos calendários do Advento, as mais das vezes com doces diários para as crianças de modo a assegurar cáries dentárias futuras!

Aqui, no meio da rotina e stress do dia a dia, crescem os preparativos natalícios, as compras do bacalhau, a encomenda do cabrito, e o inferno dos presentes.

Muitos aproveitam esta época para o seu balanço anual, tomada de decisões, mudanças de vida e opções de futuro.

Tanto assim, que naquilo que nos toca é época comum para o surgimento de clientes novos ou reaparecimento dos antigos que vêm, literalmente, despejar os problemas e os processos, sem mais. O sentimento é o de assunto entregue ao advogado é assunto tratado, ou pelo menos, a bola mudou de mãos!

Deste modo, enquanto se decidem mudanças de trabalho, de emprego, se avança num qualquer empreendimento há muito desejado, se alteram decorações ou iniciam obras, também se decidem coisas mais prosaicas, como fazer dieta, deixar de fumar ou inscrever-se num ginásio (começam muitos pela compra do equipamento e por aqui se ficam). Ora, aquilo em que a maior parte de nós não pensa é na definição das decisões aquando do nosso termo terreno. Parece que, culturalmente, falar da morte é chamar a mesma, logo nada se cogita a esse propósito. Pois bem, pensemos de forma diversa, caso sejamos colhidos por um carro, ou nos dê uma qualquer solipampa o que se segue? Pense.

E a seguir imagine a hipótese de aquela irmã invejosa, sempre afastada, a sogra horrorosa, ou aquele cunhado manhoso, entrarem na sua casa e proclamarem o que vão fazer com o quê, pois que são herdeiros!!! Imagina-se imediatamente a descer à Terra e assombrar tudo e todos?! Muitos de nós, como é natural,

temos familiares com quem não nos damos ou até cortámos relações. Não deixamos, porém, de manter o vínculo legal e a potencialidade de sermos herdeiros, reciprocamente. Como assegurar que o que fica, fica para quem merece, ou que não deixamos os que nos são queridos num colete de sete varas, a resolver diferendos que podíamos tratar antecipadamente?

Façamos um testamento.

Não é complexo, nem tremendamente caro. Permite-nos dispor dos nossos bens, definir prioridades aos herdeiros, acautelar que não deixa a neta ou o afilhado desprotegido, cuidando de quem gostamos e não privilegiando quem não nos merece. Existem herdeiros inamovíveis, em regra os filhos. Mas, ainda assim, há um reduto, de 1/3 para deixarmos a quem quisermos.

E, se muitos nada fazem, pensando ter os filhos, também não pensam na trágica possibilidade de perecerem todos, o que tantas vezes ocorre com acidentes.

Ninguém tem de saber que fez um testamento, pese embora isso fique registado, não é de conhecimento público em vida.

Pode mudar, alterar as vezes que quiser.

Pode deixar benefícios (usufruto, direito de habitação) a uns, propriedade a outros, encargos, por exemplo deixa a uma instituição para ser aplicado para determinado fim...

É ir muito à frente? Talvez.

Resolve muitos problemas para quem fica? Certamente.

Define vontade e impõe o seu respeito. Por isso, a par das listas de cartões de Natal, presentes e decisões de fim de ano, pondere em fazer um testamento e deixar os seus assuntos arrumados.

A par das demais decisões que pretende para 2020, fazer um testamento pode facilitar, e muito, a vida dos seus entes queridos em 2050!

Boas Festas e boas decisões!

“REINVENTA-TE”

O Gabinete de Inserção Profissional (GIP) da Junta de Freguesia de Lousa está a organizar a V Feira de Emprego e Empreendedorismo da freguesia, com o tema “Reinventate”. Esta freguesia conta já com quatro edições da Feira de Emprego e Empreendedorismo e dado o sucesso das anteriores prepara agora mais um dia de formação, partilha de ofertas e de oportunidades de formação.

A V Feira decorrerá no próximo dia 5 de dezembro entre as 9h:30 e as 13h:00 horas na sede do Grupo Desportivo de Lousa. No decorrer da Feira poderá visitar os stands das empresas e centros de formação e assistir aos painéis com intervenção de convidados sobre a importância da formação e da certificação no mercado de trabalho atual, bem como testemunhos de pessoas que se souberam reinventar perante as adversidades. A participação é gratuita e aberta a todos, não sendo necessária inscrição prévia.



*Somos uma empresa
de decoração de eventos
com Balões*



*Aniversários • Comunhões • Babyshowers • Batizados
Casamentos • Inaugurações • Muito mais!*



Tudo
COM BALÕES

f TudoComBalões

965 301 194 / 963 000 944

@tudocombaloes

tudocombaloes@gmail.com

ZERO QUER ACABAR COM VOOS DURANTE A MADRUGADA

Associação ambientalista alerta para os malefícios para a saúde das populações limítrofes do aeroporto, como Moscavide e Portela, Sacavém e Prior Velho e Camarate, Unhos e Apelação. Voos noturnos são permitidos ao abrigo de exceção criada para o Euro 2004 e que ainda persiste.

A associação ambientalista Zero quer revogar o período de exceção que permite voos no Aeroporto Humberto Delgado durante a madrugada - entre a meia-noite e as 6h - e parar o projeto de expansão da capacidade aeroportuária de Lisboa sem que se avaliem as diferentes alternativas possíveis e os seus efeitos sobre a saúde pública, os ecossistemas e os compromissos de neutralidade carbónica e sobre o ordenamento do território.

"A este propósito, é importante dizer que cerca de 6 por cento dos voos com origem em Lisboa se destinam ao Porto e a Faro e que quase 15 por cento se destinam a cidades ibéricas que poderiam, através de incentivos adequados, ser acedidas por via férrea de prestação elevada aliviando a pressão sobre o aeroporto e mitigando os crescentes impactos do transporte aéreo", disse ao NL, Francisco Ferreira, presidente da Zero.

Em causa, estão os malefícios que o ruído dos aviões provoca juntos dos moradores das freguesias vizinhas do aeroporto, nomeadamente Camarate, Unhos e Apelação, Sacavém e Prior Velho e Moscavide e Portela. A Zero revela que há "um incumprimento generalizado" dos limites de circulação de aviões durante a madrugada previstos no "regime de exceção" em vigor desde 2004,

que permite a descolagem e aterragem de 26 voos diários nesse período.

"Se queremos garantir a salvaguarda da saúde pública e aproximarmo-nos do cumprimento dos valores limite legais que estão em vigor e das recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), a par de outros aeroportos europeus, não poderemos ter quaisquer voos neste horário. Este regime de exceção foi criado em 2004, por causa do Europeu de futebol, e ficou para sempre", esclarece Francisco Ferreira.

Segundo a associação, não só os limites têm sido ultrapassados como persistem as queixas de moradores de Lisboa, Loures e outros concelhos limítrofes do aeroporto sobre o incómodo do ruído dos aviões e a dificuldade em dormir.

"A exposição sistemática a níveis de ruído acima dos limites recomendados pela OMS, que são largamente ultrapassados na vizinhança do aeroporto de Lisboa, podem, com elevada probabilidade, induzir perturbações do sono, doenças cardíacas como a hipertensão, e doenças isquémicas do coração, doenças do foro mental como transtorno de ansiedade e depressão, irritabilidade, défices de aprendizagem nomeadamente na aquisição da leitura", explica Francisco Ferreira.

"A degradação da qualidade do ar, que também se observa na



vizinhança próxima de aeroportos, o que no caso de Lisboa representa algumas centenas de milhar de pessoas, aumenta o risco de contrair doenças respiratórias e cancro", adiciona o responsável da Zero.

Associação apela às câmaras de Lisboa e Loures

A Zero entende ainda que o "regime de exceção" deve ser revogado, "para assegurar o descanso das pessoas, sobretudo, durante o período noturno", e que a medida entre

em vigor em abril de 2020, quando forem aplicados "os novos horários de verão" da Associação Internacional do Transporte Aéreo.

"O nosso apelo é muito simples: para além do Governo tomar esta decisão, confirmarmos que, da parte das câmaras de Lisboa e Loures, se corrobora este nosso pedido", apela Francisco Ferreira.

"Há muitos aeroportos na Europa que têm estas limitações e não estão tão dentro da cidade como é o caso de Lisboa. Parece-nos um pedido razoável e essencial, inde-

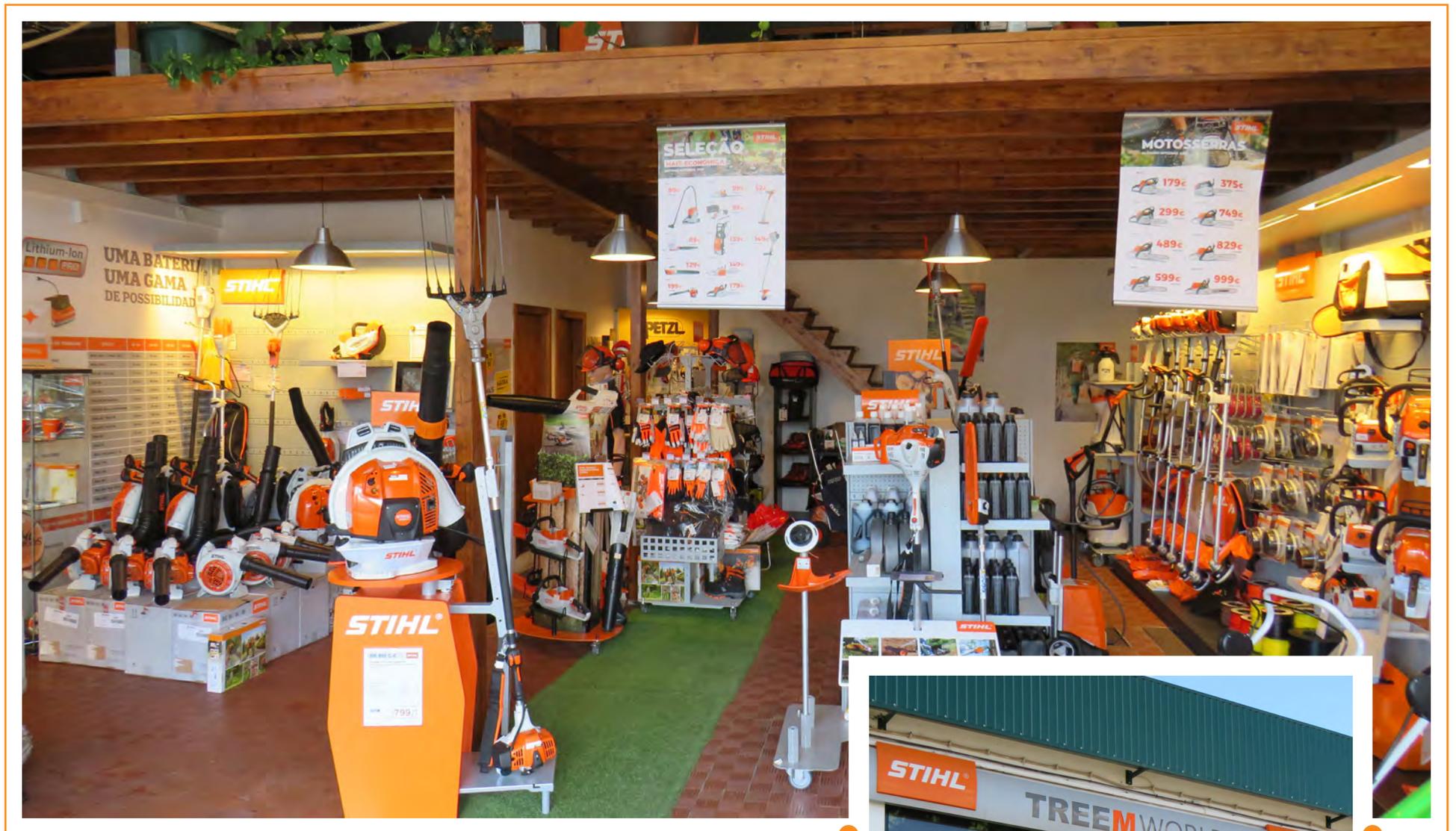
pendentemente das decisões que venham a ser tomadas mais cedo ou mais tarde, sobre o Montijo e a expansão da Portela", clarificou o ambientalista.

No âmbito de uma obrigatória avaliação ambiental estratégica que a Zero requereu junto dos tribunais portugueses e que reclamou junto da Comissão Europeia, a associação defende que deve ser equacionada a possibilidade de transferência da Portela para local adequado dados os enormes impactos que previsivelmente tem sobre a saúde pública.

horizonte
fm 92.8

www.horizontefm.pt | Emissão Online

TREEMWORLD



- ➔ **CONCESSIONÁRIO STIHL
COMÉRCIO**
- ➔ **SERVIÇOS TÉCNICOS
PÓS-VENDA**
- ➔ **CONSULTORIA E FORMAÇÃO
PROFISSIONAL**

Máquinas e equipamentos profissionais, destinados aos agricultores, aos jardineiros, aos arboristas e aos operadores florestais.

“HÁ AMIANTO NA ESCOLA”

Chama-se “Há Amianto na Escola” e é uma plataforma para recolher denúncias e queixas sobre a presença de amianto em escolas – públicas ou privadas – de todo o país. O objetivo é criar uma lista de âmbito nacional e ajudar as comunidades educativas a reivindicar junto das entidades competentes a remoção de amianto dos respetivos estabelecimentos escolares.

O Movimento Escolas Sem Amianto (MESA) e a associação ambientalista ZERO lançaram dia 7 de novembro o “Há Amianto na Escola”, um serviço nacional para a apresentação de denúncias e queixas sobre escolas que ainda têm amianto. Estas denúncias, que poderão reportar situações em escolas públicas ou privadas em todo o território nacional, serão depois acompanhadas e verificadas pelos responsáveis do MESA e da ZERO. Qualquer pessoa pode efetuar uma denúncia.

Para isso basta enviar um e-mail para amiantonaescola@gmail.com ou efetuarla através de formulário on-line. Este canal de comunicação para recebimento e tratamento de denúncias sobre escolas com amianto será a base para constituir uma listagem, de âmbito nacional, de escolas com a presença deste material contaminante, que representa um perigo real para a saúde pública. A criação desta lista nacional de escolas com amianto será tornada pública e disponibilizada online, com o objetivo de exigir junto das

autoridades competentes um plano para a erradicação de todos os materiais que contêm amianto das escolas nacionais.

“Esta pretende ser uma ferramenta acessível a todos e que permita conhecer o real estado do parque escolar no que se refere à presença de amianto, uma vez que não existe uma lista oficial pública e exata do número de escolas com amianto de norte a sul do país”, avança André Julião, coordenador do MESA.

“A dimensão do problema é porventura bastante maior

do que o que as entidades oficiais reportam, pelo simples facto de o diagnóstico efetuado às escolas ser baseado, sobretudo e quase exclusivamente, na presença de fibrocimento, existindo muitos outros materiais potencialmente contendo amianto que podem não ter sido removidos nas escolas já sujeitas a intervenção onde apenas foi identificado e retirado o fibrocimento”, aponta, por seu turno, Íria Roriz Madeira, arquiteta e membro da ZERO. Refira-se que o MESA e a ZERO já, por várias ocasiões, solicitaram

ao Ministério da Educação e à DGESTE – Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares – uma lista completa das escolas que ainda contêm amianto, no entanto, essa lista nunca foi disponibilizada nem tornada pública. Ambas as entidades têm mantido conversações com outras organizações do sistema educativo, como a FENPROF, sendo que estão já a ser estudadas novas formas de luta conjuntas para reivindicar a remoção total do amianto de todos os estabelecimentos de ensino em Portugal.



FESTIVAL INTERNACIONAL DE BANDAS FILARMÓNICAS

Mais de 800 músicos passaram, nos dias 22, 23 e 24 de novembro, pelo palco do Pavilhão Paz e Amizade, na edição de 2019 do Festival Internacional de Bandas Filarmónicas.

Foram três dias dedicados à música, que trouxeram à cidade de Loures milhares de pessoas para assistir aos concertos das nove bandas filarmónicas do concelho e mais quatro bandas convidadas, entre elas duas bandas da comunidade valenciana, de Espanha. A Banda Sinfónica da Polícia de Segurança Pública, dirigida pelo maestro subintendente Ferreira Brito, abriu, na sexta-feira, dia 22, o programa de concertos deste fim de semana. Uma atuação que contou com a participação especial de Martim Barbosa, um jovem clarinetista do concelho, que integra a Banda Filarmónica da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Fanhões. Na noite de abertura, o presidente da Câmara Municipal de Loures, Bernardino Soares, fez questão de lembrar que

este “Festival Internacional de Bandas é um ponto alto da nossa programação cultural, que reflete a importância do trabalho que as bandas filarmónicas desempenham no nosso concelho”, acrescentando que “o apoio às bandas filarmónicas e a outras formações musicais, o empenho que temos na Academia do Clarinete e no Meeting Internacional de Clarinete, bem como todo o trabalho feito nas bibliotecas, com o Brincar com a Música, ou a programação de qualidade do Música em SI Maior, para além de todo o trabalho que temos hoje nas escolas, em parceria com várias instituições de formação musical, que permitem levar a milhares de crianças o acesso à música, é um trabalho coerente, completo e que tem depois pontos altos de enormíssima qualidade, como os que vamos ter durante todo

o fim de semana”, concluiu.

O Festival Internacional de Bandas Filarmónicas encerrou com uma atuação conjunta, dirigida pelo maestro da banda convidada, Diogo Gomes, interpretando a Marcha 4 de Outubro, encomendada especialmente para este Festival.

De referir que, ao longo de todo o fim de semana esteve também patente no Pavilhão Paz e Amizade, a exposição Sons em Marcha, que pretende dar a conhecer a sonoridade dos vários instrumentos, a forma como se complementam e a sua importância no conjunto sonoro da banda filarmónica, num projeto concebido e produzido pela Realizasm, para ser apreciada pelos milhares de pessoas que passaram por este Festival Internacional de Bandas Filarmónicas.

Fonte: CMLoures



Christmas & music fest



LoureShopping

SÓNIA ARAÚJO INTERPRETA ALGUNS DOS SEU ENORMES SUCESSOS INFANTIS, RECRIANDO PERSONAGENS BEM CONHECIDAS DOS SEUS FÃS COMO O "BOMBEIRO", "A PROFESSORA", O "DJ", A "CABELEIREIRA" OU O "O ASTRONAUTA".

NO DIA 30 DE NOVEMBRO, ÀS 16H00, NO CHRISTMAS LOUNGE O ESPETÁCULO/ CONCERTO DIDÁTICO, COM MENSAGENS QUE SE MISTURAM NUM JOGO DE SONS, RITMOS E MELODIAS, APRESENTA ALGUMAS DAS PERSONAGENS DO IMAGINÁRIO DOS MAIS NOVOS QUE GANHAM FORMA E SE TRANSFORMAM EM PERSONAGENS REAIS.

ANTÓNIO ZAMBUJO PERMANECE COMO UM DOS MAIORES REPRESENTANTES DA MÚSICA, CULTURA, E LÍNGUA PORTUGUESAS ALÉM-FRONTEIRAS E CONTINUA HÁ ANOS NUMA QUASE ININTERRUPTA DIGRESSÃO INTERNACIONAL.

APRESENTA AGORA A 1 DE DEZEMBRO NO CHRISTMAS LOUNGE, ALGUNS DOS SEUS ÊXITOS NA VERSÃO DE CANTOR E VIOLÃO, OFERECENDO UM MOMENTO ÚNICO E CERTAMENTE ESPECIAL.

NOS ÚLTIMOS DOIS ANOS "A VIDA TODA" TORNOU-SE BANDA SONORA INCONTORNÁVEL DAS VIDAS DE TODOS NÓS.

A 7 DE DEZEMBRO **CAROLINA DESLANDES** APRESENTA-SE EM NOME PRÓPRIO COM UM REGISTO ÍNTIMO E MINIMAL PARA QUE POSSAMOS CANTAR EM CONJUNTO.

UMA DAS VOZES ARREBATADORAS DO PANORAMA DO FADO, **GISELA JOÃO** É JÁ UMA FIGURA CENTRAL E UMA DAS MAIS IMPORTANTES INTÉRPRETES DA MÚSICA PORTUGUESA DA ATUALIDADE.

TRAZ-NOS A SUA FORMAÇÃO DE BANDA COMPLETA, E APRESENTA NO DIA 8 DE DEZEMBRO UM REPERTÓRIO QUE NOS LEVA DO FADO ÀS NOTAS SOLTAS DO BRASIL DE CARTOLA.



RITA REDSHOES ESTARÁ "EM CASA" NUMA APRESENTAÇÃO NA SUA LOURES NATAL, E CONVIDA BRUNO SANTOS A PARTILHAR O PALCO DO CHRISTMAS LOUNGE NO DIA 14 DE DEZEMBRO, POR ONDE SE ENTOARÃO ALGUNS DOS SEUS SUCESSOS E O MAIS RECENTE SINGLE "O AMOR NÃO É RAZÃO"



"ESPIRITUAL", O ÚLTIMO ÁLBUM DE **PEDRO ABRUNHOSA**, ESTÁ PERTO DE CELEBRAR O SEU PRIMEIRO ANIVERSÁRIO, TENDO ATINGIDO A MARCA DE OURO, O DISCO DEU MOTE À DIGRESSÃO QUE ESTÁ HÁ UM ANO NA ESTRADA, ESGOTANDO SALAS DE NORTE A SUL DO PAÍS E QUE CHEGA AGORA NUMA VERSÃO INTIMISTA AO CHRISTMAS LOUNGE NO DIA 15 DE DEZEMBRO.



A BANDA DE HOMENAGEM A ANTÓNIO VARIações, LIDERADA PELO ATOR **SÉRGIO PRAIA**, VAI SAIR DO CINEMA PARA DAR UM CONCERTO AO VIVO.



A BANDA DO FILME VARIações ESTREIA-SE NO LOURESHOPPING E PROMETE DEIXAR TODOS A DANÇAR SEM O CORPO PAGAR POR ISSO, NO DIA 21 DE DEZEMBRO NO CHRISTMAS LOUNGE.

HERMAN JOSÉ OCUPA UM LUGAR ÍMPAR NO UNIVERSO ARTÍSTICO NACIONAL. A SUA EXPRESSÃO ARTÍSTICA RESULTA DA FUSÃO DE VÁRIAS ARTES: A DA ESCRITA HUMORÍSTICA, A DE AUTOR E INTÉRPRETE MUSICAL, A DE MÚSICO, A DE ATOR MULTIFACETADO E A DE CONTADOR DE ESTÓRIAS.



SERÁ PORVENTURA ESTA MISTURA EXPLOSIVA, QUE NOS AGUARDA NO DIA 22 DE DEZEMBRO.

CONCERTOS

30 NOV · 16H00

**CHEGADA DO PAI NATAL
COM CONCERTO DE SÓNIA ARAÚJO**

01 DEZ · 21H30

ANTÓNIO ZAMBUJO

07 DEZ · 21H30

CAROLINA DESLANDES

08 DEZ · 21H30

GISELA JOÃO

14 DEZ · 21H30

RITA REDSHOES

15 DEZ · 21H30

PEDRO ABRUNHOSA

21 DEZ · 21H30

BANDA VARIAÇÕES

22 DEZ · 21H30

HERMAN SHOW – HERMAN JOSÉ

FOTOGRAFIAS COM O PAI NATAL*

30 NOV · 17H00-20H00 | 01 DEZ · 11H00-20H00 | 07 E 08 DEZ · 11H00-20H00

14 E 15 DEZ · 11H00-20H00 | 16-20 DEZ · 15H00-20H00 | 21 E 22 DEZ · 11H00-20H00

23 DEZ · 15H00-20H00 | 24 DEZ · 11H00 ÀS 15H00

*PAUSAS DO PAI NATAL : 30 NOV · 18h00-18h30 | 1, 7, 8, 14, 15, 21 e 22 DEZ · 14h00-15h00 e 17h00-18h00
16-20 DEZ e 23 DEZ · 17h00-18h00 | 24 DEZ · 13h30-14h00

PIZZA ACADEMY



16-20, 23, 26, 27 E 30 DEZ · 15H00-16H30

Inscrições obrigatórias em loureshopping.pt

A IMPORTÂNCIA DE SER RECONHECIDO COMO ENTIDADE FORMADORA PELA FPF



O processo de certificação de EF é uma oportunidade para o clube se reorganizar e estruturar requerendo um investimento ao nível das infraestruturas e recursos humanos em várias áreas de especialização, mas será um reconhecimento do bom trabalho feito nos escalões de formação.

O GS Loures encontra-se em processo de certificação como entidade formadora pela Federação Portuguesa Futebol (FPF), o nosso objetivo é ser distinguido como clube formador de referência na região para o qual estamos autoavaliados para um máximo de 4 estrelas uma vez que não temos futebol feminino para podermos chegar às 5 estrelas sendo este um requisito para tal. Este é um processo que nos trará o carimbo de um selo de qualidade para o processo formativo dos nossos jovens atletas e a todos os recursos humanos envolvidos, desde a área Diretiva, Técnica, Médica, Nutrição, Psicologia do Desporto, acompanhamento Escolar, Social e Pessoal tendo como principal objetivo a formação integral dos nossos jovens como seres humanos e desportistas.No

Scouting a prospeção e recrutamento de novos atletas tendo por objetivos nos escalões de especialização (iniciados a Juniores) obter um rendimento e qualidade que nos permita de uma forma regular ter as equipas nos campeonatos nacionais o que nos permite formar os atletas ao mais alto nível nacional estando assim mais próximo um dos objetivos estratégicos que é potenciar atletas com a identidade e mística do clube capazes de integrarem o plantel sénior em contextos de campeonatos nacionais. O clube atualmente tem cerca de 220 atletas no futebol de formação. Tem todos os escalões, mas é preciso dar um salto quantitativo e qualitativo ao nível das infraestruturas e condições dos espaços, que neste momento condicionam qualquer objetivo futuro de ir além do atual, bem como

o crescimento no futebol de base e o lançamento do futebol feminino no clube. As alterações e mudanças previstas, uma realidade para o GS Loures dentro de duas épocas! A direção do clube está a fazer todos os esforços e a proporcionar os meios e o apoio para que esta reorganização da estrutura seja possível, percebendo que este é o único caminho para ter uma formação de referência e que assim permitirá ao clube estar preparado para a obrigatoriedade do Processo de Certificação da FPF para os Clubes Fundadores/ Sociedades Desportivas que participem nas Ligas Profissionais (2020-21) e Provas Nacionais a partir da época desportiva 2021/22, a EF candidata deve estar certificada pela FPF como entidade formadora classificada com, pelo menos, 3 estrelas.



Gonçalo Oliveira
Ator

P'LA CANETA AFORA

SER SOLID(T)ÁRIO

E eu, ao tempo, aprendi:
E eu não sabia! Tudo depende da bala e da pontaria; tudo depende da raiva e da alegria.
Cantámos Seis cantigas de Amigo durante a Ronda do Soldadinho.
Mas mudam-se os tempos, mudam-se as vontades e descobrimos uma Margem de Certa Maneira.
A Mãe cantava Marchas Populares com a Gente do Norte-Moncorvo Torre e havia sempre Gente e um Cantar de Viúva de Imigrante.
O Ladrão do Pão, sabia Ser solidário e ao FMI perguntava-se; Qual é a tua ó meu?
O S. João do Porto era A Noite de Correspondências.
E José Mário Branco ao vivo em 1997 cantava Canções escolhidas. E todos com ele gritámos em uníssono que, Resistir é vencer!
Falar hoje de José Mário Branco é difícil. É mais difícil! Como falar de Zeca Afonso ou de Adriano Correia de Oliveira ou de Carlos Paredes. É muito difícil!
Nestas alturas apetece elevar o silêncio à Sinfonia mais completa e ficar a observá-lo em atitude contem-

plativa.
Reunir o silêncio e os Amigos à volta de uma mesa e talvez com um jarro de vinho tinto, umas azeitonas, uns nacos de pão e umas rodela de chouriço e deixar falar a memória sem saudosismos bacocos. E convidar a ética e a moral (no seu significado mais lato).

Mas o que é preciso, é nunca esquecer que:

A cantiga é uma arma/ e eu não sabia/ tudo depende da bala/ e da pontaria
tudo depende da raiva/ e da alegria/ a cantiga é uma arma/ de pontaria

há quem cante por interesse/ há quem cante por cantar/ há quem faça profissão/ de combater a cantar/ e há quem cante de pantufas/ para não perder o lugar

O faduncho choradinho/ de tabernas e salões/ semeia só desalento/ misticismo e ilusões/ canto mole em letra dura/ nunca fez revoluções a cantiga é uma arma (contra quem?)/ Contra a burguesia/ tudo depende da bala/ e da pontaria/ tudo depende da raiva/ e da alegria/ a cantiga é uma arma/ de pontaria

Se tu cantas a reboque/ não vale a pena cantar/ se vais à frente demais/ bem te podes engasgar

a cantiga só é arma/ quando a luta acompanhar

Uma arma eficiente/ fabricada com cuidado/ deve ter um mecanismo/ bem perfeito e oleado/ e o canto com uma arma/ deve ser bem fabricado

a cantiga é uma arma (Contra quem camaradas?)/ Contra a burguesia/ tudo depende da bala/ e da pontaria/ tudo depende da raiva/ e da alegria

a cantiga é uma arma/ de pontaria/ a cantiga é uma arma/ de pontaria.

Até amanhã, Zé Mario! Dá um beijinho por mim à Manuela!

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

horizonte
fm 92.8

www.horizontefm.pt | Emissão Online





João Pedro Domingues
Professor

NÃO REPROVAR NÃO É O MESMO QUE FACILITAR

António Costa anunciou, com base no seu Programa de Governo, a intenção de criar um Plano de não retenção no ensino básico, trabalhando de forma intensiva com os alunos que revelem mais dificuldades, algo que suscitou no Parlamento aceso debate, e levou a que o assunto fosse abordado, nem sempre de forma séria e construtiva, no meio da comunicação social e da população em geral. Enquanto professor tenho também uma opinião sobre o assunto. Entendo, como ponto de partida, que as reprovações não são uma via que ajude efetivamente os alunos a recuperar o seu atraso, sendo antes, na esmagadora maioria das situações, uma medida ineficaz na promoção do sucesso escolar. A própria OCDE já sublinhou, mais de uma vez, a ineficácia da retenção dos alunos.

Apesar de no 1º ciclo a taxa de retenção ter baixado para 3%, e no 2º e 3º ciclos rondar os 5,8% e os 8,5% respetivamente, os dados disponíveis permitem perceber que mais de 31% dos alunos com 15 anos, reprovaram pelo menos uma vez. E, ainda, de acordo com estudos recentes, a reprovação é a única medida, entre as várias estudadas, que apresenta um impacto negativo, havendo um retrocesso estimado de cerca de 4 meses na aprendizagem dos alunos.

Não irei pela questão dos custos financeiros da proposta de não retenção, apesar de se saber que esta medida, apesar de cara, é pouco ou nada eficaz (cada retenção custa cerca de 6000 euros, segundo dados publicados recentemente). Como refere o Secretário de Estado da Educação, alguma opinião pública interiorizou a ideia que a alternativa a reprovar é passar. Mas o mais importante, e concordo plenamente, a alternativa a reprovar é aprender. A escola atual não pode seguir as práticas antigas, em que o professor dava as suas aulas, os alunos

ouviam e procuravam assimilar ou memorizar a matéria dada. Neste momento, e conforme sugere a proposta do governo, todos os alunos têm de aprender, havendo muitas e diversificadas maneiras para o fazer. Torna-se fundamental ensinar os alunos a estudar, incentivar as tutorias entre os seus pares e promover a aprendizagem por objetivos.

É aceite que o insucesso escolar no nosso país, tal como em muitos outros, está intimamente ligado às condições sócio-económicas dos alunos e dos seus agregados familiares.

A escola e os seus professores têm de fazer o que tem sido mais difícil, que é agarrar cada um dos seus alunos, em especial aqueles que se encontram inseridos em meios sócio-económicos mais desfavoráveis, em famílias que não têm capacidades para os apoiar nos seus trabalhos de casa e ajudá-los a superar as dificuldades sentidas.

As escolas podem, através do já existente Plano Nacional do Sucesso Escolar, encontrar as melhores soluções e adaptá-las a cada aluno em função da sua especificidade.

A criação de um apoio tutorial específico, para um grupo de 10 alunos com historial de reprovações, e que inclua psicólogos escolares e, importantíssimo, o envolvimento dos encarregados de educação, é uma das propostas defendidas pelo Ministro da Educação e que entendo como fundamental para o sucesso desta medida.

Os alunos com dificuldades não devem reprovar e repetir o ano toda outra vez. O designado "chumbo" é usado como um argumento para conseguir que os alunos estudem, mandando-os estudar tudo outra vez, até que aprendam a matéria dada. Está provado que tende a reprovar quem já reprovou uma vez.

É imprescindível trabalhar de forma intensiva com os alunos que revelem mais dificuldades.

Reter um aluno deve ser considerada uma medida extrema e excepcional, que só deve ser aplicada quando todas as outras estratégias tiverem falhado.

Terá de ser desenhado um plano assente em medidas pedagógicas que garantam uma aprendizagem de forma mais individualizada e diferenciada, e de acordo com as necessidades de cada um.

Conforme refere a presidente do Conselho Nacional de Educação, "as escolas devem reconhecer que há muitas maneiras diferentes de aprender e que se devem incitar os alunos a gostarem de aprender, a saberem aprender e a poderem aprender".

Existem alunos que chegam às nossas escolas sem motivação, sem relação com qualquer tipo de conhecimento e com quadros familiares extremos. Mas existem, felizmente, escolas, comunidades e muitos, muitos professores, que fazem a diferença na vida de cada um destes alunos.

Retê-los, quando os podemos e devemos apoiar e possibilitar-lhes uma aprendizagem diferenciada, individualizada e que vise o seu sucesso pessoal e escolar, é fazer um serviço deficiente no seu processo educativo.

Mas claro, esta proposta de medida do Governo tem de ter em conta o ainda excessivo número de alunos por turma, a necessidade de mais apoio a dar aos professores, a estabilização do corpo docente em relação às escolas e a resolução de um problema que se avizinha e que pode ter contornos preocupantes: o elevado nível etário do corpo docente e a necessidade de o renovar.

A escola pode e deve fazer a diferença nestes alunos.

Este é um assunto que não deve estar encerrado, antes um tema que nos deve acompanhar, para que o possamos analisar, refletir e decidir de acordo com o superior interesse dos nossos alunos.

AUTARQUIA + FAMILIARMENTE RESPONSÁVEL LOURES DISTINGUIDA

Pelo oitavo ano consecutivo, o Município de Loures foi distinguido com a Bandeira Verde, pelo Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis (OAFR), por boas-práticas adotadas no concelho. Todos os anos, o Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis distingue os municípios pelas boas-práticas em matéria de políticas de família, existentes a nível nacional, atribuindo-lhes bandeiras verdes. As autarquias familiarmente responsáveis são avaliadas com base em duas vertentes:

medidas de apoio às famílias do Município - maternidade e paternidade; famílias com necessidades especiais; serviços básicos; educação e formação; habitação e urbanismo; transportes; saúde; cultura, desporto, lazer e tempo livre; e cooperação, relações institucionais e participação social -, bem como medidas de conciliação entre trabalho e família para os funcionários autárquicos. A cerimónia de entrega da Bandeira Verde teve lugar no dia 27 de novembro, pelas 17h, no Auditório da Fundação FEFAL, em Coimbra.





Joana Leitão
Jurista

DESTINO DOS ANIMAIS EM CASO DE DIVÓRCIO

Deu entrada no Tribunal de Família e Menores de Mafra o primeiro caso de partilha de animal de companhia, ocorrido desde a entrada em vigor da Lei 8/2017, de 3 de março, referente ao Estatuto Jurídico do Animal.

A nova lei vem dizer que os animais não são “coisas”, mas “seres dotados de sensibilidade” e, por essa razão, objeto de proteção jurídica, na sequência das evidências científicas que nos permitem saber hoje mais sobre as outras espécies. Esta norma, que também tem reflexos ao nível do regime de divórcio, exige acordo quanto ao destino dos animais. Estes podem, agora, ser confiados a um ou a ambos os cônjuges, considerando o interesse de cada um deles e dos filhos do casal se existirem, bem como

o bem-estar do animal. Ora, uma vez que os animais não falam uma linguagem que entendamos, é necessário que se realizem perícias que detem o grau de vinculação do animal a cada um dos tutores e uma eventual preferência.

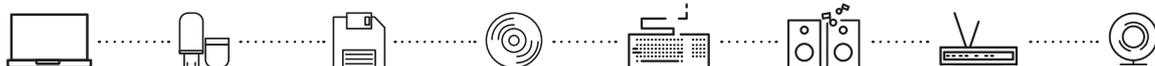
Quanto a pensões de alimentos ou regime de visitas não estão previstas por lei, o que não obsta a que o juiz as possa fixar por analogia à tutela de crianças.

Além do critério do bem-estar do animal também são tidos em conta critérios relativos à propriedade, por ser este o tipo de relação que ainda se estabelece. Tal não significa que, após a prova produzida em juízo, a sentença não possa fazer prevalecer o bem-estar do animal, quem sabe até sobre os interesses de pessoas.

Fica assim a saber-se que estes processos correm num tribunal em termos semelhantes aos da guarda de crianças, ambos focados no melhor destino a dar a seres capazes de sentir e de sofrer. É, por isso, importante que nos possamos aperceber a tempo que utilizar um animal ou uma criança para “ferir o outro” provoca estragos em todos. Por vezes irreparáveis. O bem-estar de um animal pode não ser coincidente com o interesse pessoal dos detentores. E são eles que sabem qual o melhor destino a dar-lhe. Que sabem qual dos dois é o “preferido”, quem tem mais tempo e condições e a que tipo de vida ou proximidade se adapta melhor a personalidade que têm por perto. É por isso que, se se souber a resposta, inútil será entupir os tribunais. Tem cus-

tos, obriga ao contacto e não apela à serenidade necessária para tomar a decisão adequada. E a decisão adequada é

aquela que tomamos em pro do “outro”, que pode não corresponder ao nosso próprio umbigo. E isso sim. É amor.



Serviços
Informáticos

- Reparações • Recolha
- Entrega • Domicílio

925 320 809 • 219 456 514

pcassist1977@gmail.com | www.pcastist.shopk.it
Rua Júlio Dinis, nº6 - R/c - Portela LRS

TEATRO POLITEAMA

Associação de Loures Montepio

SEVERA
O MUSICAL
de FILIPE LA FÉRIA

Quarta a Sábado às 21h30 e Sábado e Domingo às 17h00
Reservas: 213 405 700 - 964 409 036 - 1820 (24h) M/12

**NINHO DE CUCOS**

COLDPLAY EVERYDAY LIFE

João Alexandre
Músico e Autor



No final de 2019, um novo álbum dos Coldplay, no caso até um duplo álbum, não constituirá porventura o exercício mais apelativo e ousado de escrita sobre música para o mundo. “Everyday Life”, oitavo trabalho de estúdio da banda inglesa Coldplay é no entanto um projeto ambicioso de quem se revela desde há muito, dividido entre hits de estádio e temas intimistas. Por um lado, os Coldplay especializaram-se ao longo da carreira de 20 anos, na produção de temas com a grandiosidade dos U2, por exemplo, canções com refrões fortes para multidões. Com isso, para além do sucesso internacional e de se tornarem numa das mais importantes bandas do pop rock do século XXI, alicerçada nas capacidades, talento e multitasking de Chris Martin, o vocalista da banda, ganharam também uns quantos detratores, um clássico nestes casos. Por outro lado, existe no quarteto britânico uma vontade, ainda que tímida, de ampliar as fronteiras da sua música. A ambição de “Everyday Life”, como referimos, disco duplo, dividido em duas partes (Sunrise e Sunset, ou seja, o nascer e o pôr do sol)

conta com colaboradores fora do universo comum do pop, como o pianista prodígio Jacob Collier, a cantora Norah Saqur, Femi e Omorinmade Kuti, respetivamente filho e neto de Fela Kuti, o astro nigeriano criador do afrobeat. Chris Martin aborda temas como racismo, religião, controle de armas, guerra e claro, o amor. Religião, aliás bem presente em canções como “Church”, na balada “WOTW POTP” e nos coros gospel de “BrokEn” e “When I Need a Friend”. Musicalmente os Coldplay percorrem caminhos diversos que vão desde a música oriental, ao blues e ao rockabilly. A música erudita com aparições discretas nos álbuns anteriores, aparece em dois momentos especiais, “Sunrise”, instrumental de abertura e “Bani Adam”, com Chris Martin ao piano. “Arabesque” por seu turno, é o tema mais arrojado do álbum, com samples de um discurso de Fela Kuti e uma participação efetiva dos seus descendentes. Não faltam obviamente canções a la Coldplay como a citada “Church” e “Orphans”, bem eloquentes, mas é em “Daddy”, uma balada melancólica ao piano (qual caixa de música), composição de Martin

para o pai que se atinge um dos momentos mais altos e comoventes de “Everyday Life”. Não é o melhor nem o pior trabalho dos Coldplay mas pelo menos para já, a banda não acaba como chegou a ser vaticinado. Entretanto o líder dos Coldplay, sempre idealista e empenhado em causas, anunciou que a tournée de apresentação do novo álbum, será reagendada, para ser o mais limpa possível e ter um balanço carbónico neutro. “Vamos dar tempo, nos próximos dois anos, para fazer com que a nossa tournée seja não apenas respeitadora do ambiente, mas que tenha também um impacto positivo”, declarou Chris Martin, em entrevista à BBC, citada pela agência Lusa. Em relação à divulgação do seu oitavo álbum, chamado “Everyday Life”, o cantor avançou que quer que a nova digressão da banda tenha um balanço carbónico neutro. “O mais difícil vai ser a aviação”, admitiu, mas “o objetivo vai ser, por exemplo, ter uma tournée sem qualquer plástico ou alimentada em grande parte pela energia solar”. “Everyday Life” sustentável e de responsabilidade social!

**CONSULTÓRIO INFORMÁTICO**

NÃO SE DEIXE ENGANAR

João Calha
Consultor Informático

Nos últimos tempos, os ataques de Phishing através de e-mail e as SMS's fraudulentas não param de aumentar, sendo cada vez mais profissionais e com menos falhas completamente evidentes. Estas SMS's aparecem nos nossos telemóveis sempre associadas a grandes empresas como a Worten, Pingo Doce, Continente, Millennium, Caixa Geral de Depósitos e por vezes recebemos as mensagens com o mesmo remetente dessas empresas. O esquema é quase sempre o mesmo, uma SMS ou um e-mail com um link para uma página em que nos pedem dados pessoais ou para descarregarmos um ficheiro que vem com vírus para o nosso telemóvel ou computador.



Vou deixar-vos aqui algumas dicas para não caírem neste tipo de fraudes:

► **Desconfie sempre de links nas mensagens**

Um email, um SMS ou uma notificação nas redes sociais, cuja origem lhe pareça familiar, pode ter propósitos fraudulentos.

► **Desconfie sempre de mensagens que lhe peçam qualquer ação urgente**

Nunca responda, não clique nos links nem abra anexos dessas mensagens.

► **Software de proteção**

Antivírus, internet security, antispam e firewall sempre ativas são as melhores ferramentas que devemos ter sempre instalados e atualizados no nosso posto de trabalho.

► **Endereço do site**

Quando quiser ir ao site do seu banco opte sempre por escrever manualmente o endereço e nunca através de atalhos e favoritos.

► **Segurança do site**

No momento que está a aceder ao site do seu banco confirme se o endereço contém “https” em que o “s” se refere a segurança.

► **Dados pessoais**

Em momento algum e seja de que forma for, revele os seus dados pessoais, o seu NIB ou mesmo códigos de homebanking.

► **Emails**

Uma das formas mais utilizadas pelos Hackers é o envio de mails nocivos, por isso mesmo nunca abra emails de remetentes desconhecidos e anexos suspeitos.

Apesar de os ataques serem cada vez mais sofisticados existem sempre algumas coisas que devemos duvidar como os erros ortográficos e um aspeto pouco profissional.

Todos nós nos habituamos a utilizar a internet para realizar as nossas operações bancárias, mas hoje em dia o “negócio” da burla informática está em todo o lado, de formas variadas e cada vez mais sofisticado.

Estas são as principais boas práticas que devemos adotar para evitarmos ao máximo sermos vítimas deste perigo.

.....
Sempre que tiver alguma dúvida, basta enviar um email para:
informaticaconsultorio@gmail.com



Florbela Estêvão
Arqueóloga e museóloga

PAISAGENS E PATRIMÓNIOS

LISBOA ROMANA - FELICITAS IULIA OLISIPO

No final do passado mês de novembro foi lançado, na Associação dos Arqueólogos Portugueses, pela Câmara Municipal de Lisboa, Área Metropolitana de Lisboa (AML) e demais parceiros, o primeiro volume de uma coleção de oito livros sobre os monumentos da época romana localizados na região de Lisboa, coleção essa a publicar até 2022. Esta série de obras integra-se num projeto mais vasto designado "Lisboa Romana - Felicitas Iulia Olisipo". A todos os interessados importa, pois, estar atento não só a esta coleção, mas ao desenvolvimento do projeto no seu conjunto, pois que ele visa promover e divulgar a herança romana desta vasta região, propondo nomeadamente um conjunto de itinerários de visita devidamente contextualizados.

Esta primeira obra é dedicada aos monumentos epigráficos, o que significa que inclui também as inscrições romanas existentes no município de Loures, como por exemplo o cipo romano de Bucelas existente no Largo do Espírito Santo dessa vila, também conhecido como Pedra da Memória, ou a inscrição funerária do Barro, depositada atualmente no Museu Municipal de Loures situado na Quinta do Conventinho. Este primeiro volume inclui também um artigo sobre a pequena estatueta de bronze encontrada em Bucelas, cuja réplica pode ser observada no Museu do Vinho e da Vinha, a qual já apresentámos aos leitores numa crónica anterior.

O programa "Lisboa Romana - Felicitas Iulia Olisipo", apresentado publicamente no Teatro Romano de Lisboa em abril de 2018, é uma iniciativa que conta com a colaboração de várias entidades públicas e privadas, incluindo várias autarquias, universidades e centros de investigação, estendendo-se por várias fases até 2024. O seu objetivo, como já mencionei acima, é dar a conhecer ao público o património associado à presença romana na Área Metropolitana de Lisboa, sendo igualmente uma referência no âmbito da investigação e conhecimento históricos.

Assim, o projeto "Lisboa Romana - Felicitas Iulia Olisipo" prevê a criação de redes de intercâmbio entre várias entidades e a diversas escalas, progressivamente mais alargadas, desde o âmbito local até ao metropolitano, e envolvendo diversos organismos responsáveis, públicos e privados, como universidades e centros de investigação. Essa rede metropolitana inclui, além de Lisboa, 20 municípios: Alcochete, Alenquer, Almada, Amadora, Arruda dos Vinhos, Barreiro, Cascais, Loures, Mafra, Moita, Montijo, Odivelas, Oeiras, Palmela, Seixal, Sesimbra, Sintra, Sobral de Monte Agraço, Torres Vedras e Vila Franca de Xira, abarcando mais de 350 sítios arqueológicos. A intenção de criar itinerários de visita irá implicar nalguns casos investimento na musealização de diversos sítios arqueológicos já conhecidos ou mesmo em fase de investigação/escavação arqueológica,



Cipo romano de Bucelas, Largo do Espírito Santo, inscrição funerária dedicada a Lúcio Júlio Justo, cidadão romano que ocupou o cargo edil na cidade de Lisboa, datada dos finais do século I, inícios do século II d.C.

estando previsto para o efeito o desenvolvimento de um website incorporando um mapa interativo.

Mas, neste programa estão previstas outras ações de âmbito muito mais alargado, tais como exposições, conferências, criação de roteiros, entre outras iniciativas, destacando-se, a longo prazo, a ambiciosa intenção do estabelecimento de uma Rede Internacional que ligue entre si as cidades com presença destes vestígios em toda a extensão do antigo Império Romano, desde Portugal a Israel.

Como a nossa cultura e civilização são tributárias do que o mundo romano criou e das raízes que deixou - a começar desde logo pela língua portuguesa - este projeto assume uma importância identitária óbvia e concretiza um trabalho de equipa que unirá, de um modo ou de outro, todos quantos se preocupam pelo nosso passado comum. De facto, desde já, a nível nacional, a divulgação dos sítios arqueológicos selecionados implicará uma estreita colaboração com a comunidade científica, tendo sido identificadas nove

linhas de investigação associadas ao projeto, que envolverá 96 especialistas de distintas áreas, desde a arqueologia à sociologia, passando pela antropologia, e centros de investigação das universidades de Aveiro, Coimbra, Lisboa, Évora, Nova de Lisboa, Instituto Universitário Egas Moniz, assim como cinco empresas privadas de arqueologia, bem como investigadores e técnicos inseridos em autarquias que tenham a seu cargo projetos de investigação arqueológico-histórica, como é o caso de Loures.

MERCEARIA DO FANQUEIRO



João Patrocínio
Jurista

Para entrar na sala de refeições é preciso passar pela mercearia que dá nome à casa.

À direita, das caixas e cestas arrumadas nos expositores sobressai o colorido das frutas e legumes frescos, entre pimentos, tomates, salsa e coentros, e que contrasta com outros tons secos dos ramos de louro, dos alhos e das cebolas.

Nesse espaço tudo começou como mercearia de bairro no verão de 2016.

As características do espaço permitiam, no entanto, um ano depois entrar pela área dos petiscos e refeições ligeiras e com o tempo chegar até

ao conceito que tem hoje.

Foi a sua paixão pela cozinha e as inspirações familiares de raízes algarvias e alentejanas, que levaram o Chef Vítor Palmilha a abandonar uma promissora carreira na área da produção gráfica e a iniciar um novo projeto de vida.

Com uma decoração simples e acolhedora à base de tons discretos, apresenta a “carta de vinhos” da casa nas próprias paredes da sala em originais estantes de madeira de paletes, onde se encontram expostas as garrafas disponíveis por região, com o respetivo preço marcado a giz branco.

É o mesmo giz com que são escritas as ementas em placas de ardósia que vão à mesa e que diariamente apresentam aos clientes as especialidades que oferece a sua carta.

Ao almoço estão sempre disponíveis dois pratos de peixe, dois de carne e dois pratos especiais. O conceito da casa opta por apresentar à tarde e noite uma vastíssima variedade de escolhas à base de saborosos petiscos.

Ora, como os petiscos também estão disponíveis como entrada foi por aí que iniciei a minha refeição.

E se a succulenta “farinheira com ovos” e a “patanisca de bacalhau” estavam deliciosas, a “entrada de cogumelos”, então, foi surpreendente pelo registo dos grãos de pimenta rosa e dos coentros no molho. Para acompanhar, um tinto alentejano da Serra de S. Mamede, em Portalegre, o Folha do Meio.

Acertadíssima escolha para o “Cozido de grão” com que me delicieei a seguir. As carnes bem temperadas e a boa seleção de enchidos, proporcionam um caldo aveludado e bem equilibrado com o grão - no ponto certo de cozedura - e a hortelã fresca a perfumar. Não admira que seja uma das especialidades da casa com mais saída. Tal como o Bife de Angus e Filetes de Robalo que são escolhas a considerar, bem como o marisco fresco ao fim de semana.

Para fechar, uma “Panqueca da avó”, outra especialidade que, como o nome indicia, constitui um segredo familiar bem guardado.

Aqui, sente-se que os sabores tradicionais são respeitados, mas não param no tempo, conjugando-se muito bem com toques de criatividade e inovação.



TEATRO POLITEAMA

FILIPE LA FERIA APRESENTA

A RAINHA DA NEVE

O MUSICAL PARA TODA A FAMÍLIA

Montepio

Capri-Sun

Terça a Sexta às 11h e às 14h | Sábados e Domingos às 15h
Informações e Reservas: 213 405 700 - 964 409 036 - 1820 (24h) M/3



TODOS OS DIAS 12H - 15H | 18H - 22H
ENCERRA DOMINGOS À TARDE

RUA ANSELMO BRAAMCAMP FREIRE, Nº 4 - FANQUEIRO
2670-355 LOURES ☎ 911 100 035

PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE

As perturbações de ansiedade são aquelas em que há uma desregulação na perceção da ameaça. A ansiedade pode ser normal, quando surge num período limitado de tempo e em resposta a um acontecimento específico, ou patológica. A patológica traduz-se num estado de vigilância per-

manente, que persiste no tempo e corresponde a uma ameaça que ainda não aconteceu. Os sintomas tendem a piorar com o tempo e a interferir com a vida diária, causando sensações de angústia e de falta de controlo. O medo é uma resposta emocional episódica a uma ameaça real ou sentida como real, em

que há um foco específico e uma relação de causa-efeito. A prevalência das perturbações de ansiedade tem vindo a aumentar nas sociedades modernas. Em 2017 afetavam cerca de 6,51% dos doentes que recorrem ao médico de família. As mulheres são 2 vezes mais afetadas, com maior incidência

antes dos 35 anos.

Estas doenças estão divididas em 3 grupos: perturbação de ansiedade generalizada (caracterizada por ansiedade contínua e com flutuações), perturbações fóbicas (caracterizadas por ansiedade intermitente que surge associada a estímulos específicos) e perturbação de

pânico (caracterizada por ansiedade intermitente imprevisível).

ACeS Loures Odivelas
Carolina Marques, Catarina Ornelas, Marta Fabião, Soraia Branco, Diana Rocha
Médicas Internas de Medicina Geral e Familiar da USF Magnólia

SÃO CARACTERÍSTICAS DA ANSIEDADE E DO MEDO:

- ▶ Apreensão
- ▶ Antecipação do perigo/desconforto
- ▶ Sensações corporais desconfortáveis
- ▶ Recear o que ainda não aconteceu

QUE SINTOMAS PODEM FAZER SUSPEITAR DE UMA PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE?

ATIVACÃO PSICOLÓGICA

- ▶ Irritabilidade/Inquietação
- ▶ Hipersensibilidade ao ruído
- ▶ Preocupação desajustada
- ▶ Dificuldades de concentração
- ▶ Antecipação do medo
- ▶ Medo invasivo e repetitivo em situações específicas

PERTURBAÇÃO DO SONO

- ▶ Insónia
- ▶ Terrores noturnos

SINTOMAS FÍSICOS

- ▶ Tonturas
- ▶ Formigueiros
- ▶ Sensação de falta de ar
- ▶ Sensação de aperto no peito
- ▶ Sensação de batimento cardíaco acelerado
- ▶ Tensão e dores musculares
- ▶ Tremores e/ou sudação excessiva
- ▶ Dores de cabeça
- ▶ Secura bucal e/ou dificuldade em engolir
- ▶ Dor na região do estômago e/ou náuseas
- ▶ Alterações do trânsito intestinal
- ▶ Micção urgente ou frequente
- ▶ Sensação de morte iminente - identifica um ataque de pânico

FICAM ALGUMAS DICAS QUE O PODEM AJUDAR:

- ▶ Fale com uma pessoa da sua confiança
- ▶ Esforce-se por fazer algum nível de atividade física, como caminhar ao ar livre
- ▶ Tenha uma alimentação cuidada, rica em nutrientes
- ▶ Não sofra sozinho, combata o estigma da doença mental aceitando-a como qualquer outra doença!



AGÊNCIA FUNERÁRIA LOURES

Funerais • Trasladações
 Cremações • Artigos Religiosos



219 830 665 - 919 317 250

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



FESTAS EM SEGURANÇA!



Intendente Pedro Franco
Comandante da Divisão Policial de Loures e Odivelas

A quadra natalícia e a passagem de ano, pelas tradições que encerram, são essencialmente épocas de Paz, Fraternidade, Alegria, Amor e Família. Todavia, pela massiva deslocação de famílias em visita às suas terras de origem familiar ou para o gozo de miniférias, pela maior concentração de pessoas em zonas comerciais ou pelos volumes financeiros em circuito, persiste uma maior possibilidade de ocorrência de certos tipos de crimes, com especial destaque para os furtos e roubos a pessoas, furtos em estabelecimentos e residências, bem como furtos no interior de veículos, principalmente se “a ocasião fizer o ladrão”!

A Divisão Policial de Loures (e Odivelas e Torres Vedras), a par de ações de sensibilização, nas quais se insere o presente artigo, continuará desta forma a manter a concentração da sua capacidade operacional de forma a incrementar o sentimento de segurança dos cidadãos, sobretudo nas áreas comerciais, nos sistemas de transporte públicos e noutros locais de grande concentração de pessoas, nomeadamente por motivo de compras natalícias, assegurando assim um elevado índice de visibilidade e de vigilância.

Inserido no tradicional “corrupio natalício”, o aumento do fluxo trânsito, seja automóvel ou pedonal, também potencia a ocorrência de sinistralidade rodoviária, em especial os atropelamentos fora das passagens assinaladas para a travessia dos peões que, muitas vezes por pura distração (ex: devido ao uso desregrado do telemóvel/smartphone), eles próprios não evitam o acidente.

Grosso modo, a sinistralidade rodoviária tem assentado essencialmente em causas ligadas a excessos de velocidade dos veículos, ao desrespeito pela sinalização semafórica, ao manuseamento de equipamento suscetível de prejudicar a condução (telemóveis), à condução sob influência do álcool e ao desrespeito da cedência de prioridade, em especial nas passagens destinadas ao atravessamento de peões.

Neste sentido, a Divisão Policial de Loures (e Odivelas e Torres Vedras) irá incrementar as ações seletivas de fiscalização de Trânsito no sentido de, uma vez mais, garantir a segurança rodoviária, promovendo ações de fiscalização do trânsito nas principais vias de acesso e/ou nos principais eixos viários, em especial

nas zonas de acumulação ou maior incidência de acidentes, maximizando uma prevenção eficaz e sustentável dos comportamentos de risco potenciadores da ocorrência de acidentes rodoviários, de forma a inculcar nos condutores e nos peões a rigorosa necessidade de observância das normas de circulação rodoviária.

Este reforço de visibilidade, nomeadamente nas estradas, junto a áreas comerciais, interfaces de transportes públicos, em áreas de elevada densidade populacional ou em pontos sensíveis, será levado a efeito através de todas as modalidades de policiamento utilizadas na Divisão Policial de Loures (e Odivelas e Torres Vedras), seja através do patrulhamen-



to auto e apeado, Equipas de Proximidade, Equipas de Intervenção Rápida, Equipas

de Trânsito, Brigadas de Investigação e por todos e cada um dos cidadãos resi-

dentos nos Concelhos de Loures, Odivelas e Torres Vedras.

Neste sentido, de maneira a que o crime não faça parte da quadra natalícia e da passagem de ano, a Divisão Policial de Loures (e Odivelas e Torres Vedras) recomenda que sejam seguidos os conselhos de segurança já amplamente conhecidos, dos quais se destacam os seguintes:

SEGURANÇA EM CASA

- ▶ Deixe as portas e as janelas sempre bem fechadas antes de sair;
- ▶ Quando sair ou entrar em casa, verifique sempre se há suspeitos junto à sua porta ou no interior do seu prédio;
- ▶ Quando se ausentar de casa por vários dias, informe a Esquadra da PSP da sua zona;
- ▶ Mantenha as entradas de casa e da garagem bem iluminadas à noite;
- ▶ Coloque um óculo/visualizador na sua porta de entrada que permita ver o exterior antes de abrir a porta;
- ▶ Se abrir a porta a um estranho, mantenha sempre a mesma entreaberta e com a corrente de segurança colocada;
- ▶ Não dê informações sobre a sua vida a desconhecidos;
- ▶ Dê uma aparência de atividade à sua casa (luzes e cortinas);
- ▶ Conheça os seus vizinhos - eles podem ser os seus olhos e ouvidos quando não estiver em casa;
- ▶ Não deixe acumular correspondência;
- ▶ Tenha sempre “à mão” os números de telefone para poder comunicar com alguém, principalmente com a Polícia.

SEGURANÇA NA RUA, TRANSPORTES PÚBLICOS E ÁREAS COMERCIAIS

- ▶ Antes de sair, planeie por onde e como lá chegar;
- ▶ Deve redobrar a atenção em locais em que existe um maior aglomerado de pessoas (ex. entradas e saídas dos transportes públicos);
- ▶ Evite andar sozinho, principalmente depois de escurecer e em locais isolados, desertos e/ou pouco iluminados;
- ▶ Não ostente objetos de valor e evite ter carteiras na mão ou no bolso traseiro das calças;
- ▶ Use a mala à sua frente e mantenha-a totalmente fechada;
- ▶ Mantenha as carteiras, telemóveis, gadgets, num bolso interior;
- ▶ Procure sempre paragens e terminais com muitas pessoas;
- ▶ Tome uma atitude discreta quando for ao banco levantar ou depositar dinheiro e preste atenção a indivíduos suspeitos;
- ▶ Se suspeitar que alguém a/o está a seguir, atravesse a rua e entre numa loja, café ou estabelecimento público e chame/contacte a Polícia;
- ▶ Quando chegar perto de casa, tenha as chaves sempre à mão.

NO MULTIBANCO (CAIXA ATM)

- ▶ Procure sempre uma caixa instalada em locais movimentados, preferencialmente as situadas no interior de bancos ou zonas comerciais;
- ▶ Ao sentir-se perseguido ou observado, cancele de imediato a operação;
- ▶ Ao levantar dinheiro, guarde o cartão e o dinheiro de imediato;
- ▶ Não coopere com peditórios junto às caixas Multibanco/ATM.

SEGURANÇA NOS TRANSPORTES PÚBLICOS

- ▶ Evite ficar só nas estações do Metropolitano, comboio ou em paragens de autocarros isoladas, especialmente à noite;
- ▶ Em autocarros com poucos passageiros, sente-se próximo do motorista;
- ▶ No metro ou no comboio evite viajar em carruagens vazias, principalmente à noite;
- ▶ Durante a viagem, mantenha a mala fechada e na frente do corpo.

NA ESTRADA

- ▶ Não use o telemóvel enquanto conduz;
- ▶ Não digite coordenadas ou moradas no GPS quando está a conduzir;

- ▶ Respeite os limites de velocidade;

- ▶ Adequie a velocidades às condições atmosféricas e às do piso/estrada;
- ▶ Respeite as zonas de passagem de peões;
- ▶ Verifique o estado dos pneus antes de grandes viagens.

SEGURANÇA NO SEU VEÍCULO

- ▶ Mantenha a sua viatura sempre trancada;
- ▶ Tenha a chave do veículo sempre à mão - assim, demorará menos tempo a entrar;
- ▶ Se um estranho se aproximar da sua viatura, seja cauteloso. Se se sentir em perigo, buzine várias vezes (com sucessivos toques curtos) até conseguir a atenção de alguém;
- ▶ Se achar que está a ser seguido, estacione na estação de serviço/combustível mais próxima ou em local seguro e contacte a Polícia - não se dirija para casa;
- ▶ Nunca deixe objetos no interior do automóvel, à vista do exterior;
- ▶ Não deixe, mesmo por pouco tempo, as chaves da residência no interior da viatura;
- ▶ Evite parques de estacionamento sem vigilância ou locais ermos e sem iluminação.

**LEMBRE-SE “A OCASIÃO FAZ O LADRÃO” E...
... A SEGURANÇA COMEÇA EM CADA UM DE NÓS!**



PARA VENDA T1 A T4
URBANIZAÇÃO QUINTA DO INFANTADO



*Lezírias
do
Infantado*

VISITE O ANDAR MODELO

LOURES



VAZCONSTRÓI

Telf. 219 333 649

Telm. 964 516 911

www.vazconstroi.com



- # aOuvirMúsicaDeNatal
- # aPendurarMeiasNaLareira
- # aEmbrulharOsÚltimosPresentes
- # aFazerFilhoses
- # aVestirDePaiNatal
- # aEscreverMsgDeBoasFestas
- # aJurarQueGostaDeTodosOsPresentes
- # aPrepararBacalhau
- # aReverFamiliares
- # aFazerPromessasDeAnoNovo
- # aFestejarAtéTarde

NatalFelizERAemCasa

A magia do Natal traz de volta momentos que adoramos.
 A ERA deseja-lhe um Natal especial com todos os que ama e que o Ano
 Novo comece em grande. Boas festas e um excelente 2020.

ERA LOURES · loures@era.pt · era.pt/loures · 215 820 040
LOFIMG - Mediação Imobiliária, Lda. AMI 12948. Cada Agência é jurídica e financeiramente independente.

