

Notícias de Loures

Distribuído no Concelho de Loures

Expresso



ANO 5 | Nr.61 MENSAL | 4 DE MAIO DE 2019 | Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira | Diretor: Filipe Esménio | Preço: 0.01€



FESTAS NO CONCELHO DE LOURES DURANTE UM MÊS

45 ANOS DO 25 DE ABRIL

Concerto Vozes ao Alto com Sérgio Godinho como cabeça de cartaz. Mostras documentais, música e monumentos assinalam as celebrações da revolução de 1974.

Págs. 12 e 13

11 MILHÕES E MEIO PARA ESCOAR

A obra para Controlo de Cheias da Ribeira do Prior Velho representa um investimento de 11 milhões e meio, o "maior investimento da história do Município de Loures" terá início no mês de maio.

Pág. 3



LOUSA TERÁ NOVO CENTRO DE SAÚDE

A Câmara Municipal de Loures cede os direitos de utilização de imóvel municipal para instalação da unidade de saúde de Louisa, que ficará integrado no Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) Loures-Odivelas.

Pág. 5

PROJETO LISBOA ROMANA

Loures associou-se ao projeto Lisboa Romana, tendo em conta os seus recursos patrimoniais representativos da presença romana. Parte de um registo detalhado com cerca de 350 sítios arqueológicos.

Pág. 6





Cristina Fialho
Chefe de Redação

APRIL SHOWERS BRING MAY FLOWERS*

Tenho a sensação que maio vai ser bom.

Não sei bem porquê. Queria partilhar esta energia com o leitor e tentar contagiá-lo com esta boa vibração.

Já os dias são maiores, cabe mais gente, mais lazer, mais convívio e, porque não, mais “copo ao fim do dia”.

Chega também uma época especial para quem vive em Loures, a época do Caracol.

O festival, esse, só chega em julho, mas já o Apollo 78 enche as mesas de palitos e imperiais a condizer com a iguaria que é sinónimo de verão.

Não tarda chegam os dias quentes (à séria) e o Arinto bem gelado faz ainda mais sentido.

Há Vida em Monchique, é o nome dos passeios que convidam a desfrutar da serra e observar borboletas, plantas e fotografar as maravilhas que o ambiente proporciona.

As contadeiras de histórias também têm agenda marcada este mês, onde miúdos e graúdos podem ser entretidos longe de ecrãs.

Saramago ganha vida numa reconstrução teatral do seu Memorial do

Convento, no dia 11 em que Loures, Mafra e Lisboa se reúnem numa rota cultural.

E, já que está perto a época do bikini porque não começar a comer melhor?

Vai começar o Jardim Mercado, onde serão comercializados produtos da época, produtos biológicos transformados arte-

nalmente a partir de matéria-prima local (pão, compotas, queijos, licores, doçaria, enchidos), frutas, leguminosas, ervas aromáticas, mel, ovos e outros.

Um passeio giro e uma inspiração para uma alimentação mais saudável. É também o mês do dia da Mãe, que é mais uma desculpa para mimar-

mos ainda mais as pessoas mais queridas que há no mundo (falo pela sorte que tenho, por ter a melhor de todas).

Maio tem tudo para correr bem.

A começar logo com um feriado.

Quer melhor?

**As chuvas de abril trazem as flores de maio.*



Filipe Esménio
Diretor

Mel de Cicuta

SOU FILHO D'ABRIL

Nasci a 11 de abril de 74.

A célebre pergunta de Baptista Bastos «Onde estavas no 25 de abril?» poderei dizer que já mamava.

Este ano tive uma oportunidade única, a 24 de abril, fui assistir a uma peça maravilhosa, em Santarém, que reconstituía de forma extraordinária a saída de Salgueiro Maia e dos seus homens da Escola Prática de Cavalaria de Santarém. Centrada em duas personagens, irmãs, na peça e na vida real, a liberdade e a censura.

Confesso que me emocionei, até larguei uma lágrima, talvez duas. Não por ter sofrido ou ter sido preso e torturado antes do 25 de abril, como o meu sogro foi. Ou por ter sido detido no pós 25 de abril em pleno PREC como o meu pai foi. Eles são e foram dois homens de pouco medo. Não por perceber que sem liberdade estamos privados do bem mais precioso que as sociedades podem ter, nem tão pouco chorei por ter os meus filhos de pé a cantarem a Grândola. Não me comovi também por ser de esquerda ou de direita, o 25 de abril não tem dono, é de todos.

“Esta é a madrugada que eu esperava”, com texto da autoria do Coronel Joaquim Correia Bernardo, decorreu no Convento de S. Francisco e por ter esgotado teve de ter duas sessões.

Para além de homenagear os militares deste grupo que avançou para Lisboa, capitaneado por Salgueiro Maia, sem saber se vinham acompanhados para uma vitória, ou sozinhos para um calabouço, este espetáculo deu-me uma dimensão nova, a de poder partilhar as tais lágrimas com aqueles que lá estiveram, de corpo e alma, arriscando a sua vida por mim e para que os meus filhos pudessem ser Homens livres.

E confesso que quando o primeiro militar à minha frente e um segundo ao meu lado começaram a chorar não resisti... Não sei se teria a coragem deles, mas sei que lhes estou grato por nos devolverem o nosso país e por terem posto fim à guerra colonial. Não o fizeram partidários, não o fizeram por uma qualquer camisola política. Fizeram-no por todos nós.

Claramente não estávamos preparados para tomar conta disto. Fizemos coletivamente muitas escolhas erradas. Mas fizemos escolhas. E ainda as podemos fazer.

Porque numa sociedade livre e depois de um PREC muito complicado. Podemos continuar a fazer escolhas certas ou erradas. E é a esses homens que devemos isso.

No entretanto, vamos aprendendo que mesmo que não saibamos bem o que queremos, muitas vezes sabemos bem o que não queremos.

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, Ricardo Andrade, Rui Pinheiro, Rui Rego, Vanessa Jesus **Fotografia:** João Pedro Domingos, Miguel Esteves e Nuno Luz

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.

11 MILHÕES E MEIO PARA ESCOAR

A obra de Regularização Fluvial e Controlo de Cheias da Ribeira do Prior Velho representa um investimento de 11 milhões e meio, o “maior investimento da história do Município de Loures” terá início no mês de maio.

”

AQUI SERÁ O PONTO DE INFORMAÇÃO PRIVILEGIADO PARA QUEM QUISER CONSULTAR OS PROJETOS, OBTER INFORMAÇÕES SOBRE O ANDAMENTO DA OBRA E AS SUAS DIVERSAS FASES, DE MODO A QUE CADA UM SAIBA COM O QUE PODE CONTAR.

Representa um investimento global de onze milhões e meio de euros (9.175.724,80 euros + IVA) suportados pela Câmara Municipal de Loures e por fundos comunitários.

A obra, contempla a construção de um novo caneiro (estrutura que drena as águas para o rio) na zona urbana de Sacavém, bem como a construção de uma estação elevatória na Praça da República, que permitirá o bombeamento das águas pluviais, aumentando a capacidade de escoamento na zona.

O objetivo desta obra é diminuir o risco e atenuar as vulnerabilidades na zona baixa de Sacavém, alvo frequente de fenómenos de cheias que causam danos materiais a residentes, estabelecimentos comerciais e indústria, e colocam também em risco a integridade física das pessoas.

De referir, ainda, que esta intervenção insere-se noutras que também terão lugar na cidade e que passam pela qualificação de outras zonas de Sacavém, como a requalificação da Praça da República, com arranjos dos passeios e do jardim.

A obra do Caneiro de Sacavém foi adjudicada à empresa DST - Domingos da Silva Teixeira S.A.. Após a assinatura do documento, entre o presidente da Câmara Municipal de Loures e o vice-presidente da DST, Joaquim Teixeira, Bernardino Soares salientou a importância da obra para a cidade de Sacavém: “Uma obra que vai permitir resolver o problema das cheias na zona baixa de Sacavém e requalificar toda essa zona, constituindo o maior investimento da história do Município de Loures”.

“A nossa expectativa é que esta obra corra, agora, dentro

do prazo, que são 540 dias”, referiu. “Esperamos, também, minimizar os impactos que esta intervenção vai ter na vida das pessoas de Sacavém e de toda a zona oriental do concelho”.

De acordo com o presidente do Município de Loures, “a Câmara tem vindo a tomar um conjunto de medidas em articulação com várias entidades - comerciantes, forças de segurança, operadores de transportes públicos - no sentido de encontrar soluções para os constrangimentos de uma obra necessariamente complexa, conciliando-a com a vida normal das pessoas”. Para o efeito, irá ser mobilizado o terreno do antigo quartel de Sacavém “para servir de apoio a um conjunto de necessidades, que de outra forma seriam mais difíceis de acomodar, como são as questões de estacionamento, circulação de transportes

públicos e outras”, acrescentou Bernardino Soares.

O autarca destacou, ainda, a “aposta na comunicação à população” com a abertura de um Serviço de Informação Municipal, no n.º 36 da Avenida São José, em Sacavém - local onde decorreu a cerimónia de assinatura do auto de consignação - e que irá funcionar no decurso da obra.

“Aqui será o ponto de informação privilegiado para quem quiser consultar os projetos, obter informações sobre o andamento da obra e as suas diversas fases, de modo a que cada um saiba com o que pode contar”, concluiu”.

Na cerimónia de assinatura do auto de consignação marcaram também presença o vice-presidente da Câmara, Paulo Piteira, bem como os vereadores Tiago Matias, Nuno Dias e Ivone Gonçalves.



TEATRO POLITEAMA

Associação Municipal 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)

LISBOA

NOVOS GERADORES EDP

A EDP Distribuição procedeu recentemente ao “rejuvenescimento” de dois geradores próprios. Operacionais como sempre, os geradores – administrados pelas Áreas Rede e Clientes Loures e Setúbal – estão aptos a continuar a prestar os seus inestimáveis serviços. E, agora, parecem mesmo novos...

O gerador da Área Rede e Clientes Loures, com uma potência de 250 kVA, encontra-se parqueado nas instalações do Fanqueiro (Subestação Loures) e está sempre disponível para apoio à rede em qualquer ponto de Portugal Continental. Uma das suas utilizações mais comuns – para além da atuação em cenário de avaria ou situação de crise – é o fornecimento de energia a eventos promovidos, designadamente, pelas autarquias servidas pela ARC Loures (Loures,

Odivelas, Sintra, Mafra e Vila Franca de Xira).

O outro gerador rejuvenescido, mantido pela Área Rede e Clientes Setúbal (que serve Setúbal, Montijo, Moita, Sesimbra, Almada, Barreiro, Alcochete, Seixal e Palmela), tem também 250 kVA e está, igualmente, sempre disponível para apoio a nível nacional. Um dos casos mais memoráveis em que foi utilizado “fora de portas”, ou seja, longe da região servida pela ARC Setúbal, foi aquando da visita do Papa Francisco a Fátima, em 2017.



CAMPANHA TODOS NÓS

A Câmara Municipal de Loures associa-se à campanha nacional Todos Nós, lançada pela APOM - Associação Portuguesa de Museologia, para ajudar as crianças de Moçambique vítimas do ciclone Idai.

Recorde-se que parte considerável do território de Moçambique foi devastado pelo ciclone Idai, que provocou mortes, milhares de feridos e cerca de um milhão de pessoas desalojadas.

É, portanto, hora de ser solidário para com os moçambicanos, sobretudo com as suas crianças. Neste sentido, a Câmara Municipal de Loures e a APOM solicitam o apoio de todos para fazer despoletar alguns sorrisos às crianças moçambicanas, através da doação de material escolar (cadernos, lápis, canetas, borrachas, etc), livros infantis e jogos educativos.

Os bens poderão ser entregues, até dia 19 de maio, em qualquer um dos museus municipais – Museu Municipal de Loures, Museu de Cerâmica de Sacavém e Museu do Vinho e da Vinha, em Bucelas –, no horário regular de funcionamento – 10h às 13h e das 14h às 18h.

Esta campanha conta ainda com o apoio da Cruz Vermelha Portuguesa, que já reservou espaço para o envio do material recolhido.



NOVO CENTRO DE SAÚDE EM LOUSA

A Câmara Municipal de Loures aprovou o contrato de utilização de imóvel municipal para instalação da unidade de saúde de Louisa.

O contrato, que prevê a cedência do imóvel à Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT), tem como objetivo a instalação do novo centro de saúde de Louisa, que ficará integra-

do no Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) Loures-Odivelas. A ARSLVT ficará, assim, responsável pelas obras de adaptação no imóvel municipal, situado no n.º 39 da Rua Heróis do Ultramar, em Louisa, e pela sua conservação.



QUINTA DO CARMO EM REQUALIFICAÇÃO

A Câmara Municipal de Loures aprovou a elaboração do Plano de Pormenor da Quinta do Carmo, em Sacavém, bem como os respetivos termos de referência e a abertura de um período de discussão pública.

A Quinta do Carmo requer uma intervenção de requalificação urbanística e regularização da edificação existente, devido à ocupação precária que se vem mantendo, desde que, em meados do século passado, para ali se transferiram as atividades dos sucateiros que ocupavam o vale de Alcântara na cidade de Lisboa, para permitir a obra de

construção da Ponte 25 de Abril. Além disso, o reordenamento do edifício irá, ainda, permitir, a clarificação dos espaços de domínio público e privado, bem como a requalificação das atividades económicas ali instaladas, contribuindo para a requalificação da envolvente urbana de Sacavém.



Notícias de Loures

mpi moscavide portela

Happy Kids

ibeauty

WWW.FICCOES

SMEDIA.PT

ficçõesmídia

Rua Júlio Dinis, nº6 R/c - 2685-215 Portela LRS +351 219 456 514 www.ficcoesmedia.pt geral@ficcoesmedia.pt Ficcoes Média

JARDIM . MERCADO 2019

PRODUTOS SALOIOS EM DESTAQUE

Foram aprovadas as normas de participação na iniciativa Jardim . Mercado 2019. Trata-se de uma iniciativa mensal promovida pelo Município de Loures que tem como objetivos a promoção do território e a valorização dos processos de produção e transformação dos produtos com características únicas da região saloia.

O Jardim . Mercado irá realizar-se no terceiro domingo de cada mês, entre maio e novembro (com exceção de agosto), no Jardim Major Rosa Bastos, em Loures, das 11h às 18h.

Esta iniciativa destina-se, exclusivamente, à venda de produtos regionais e doçaria tradicional, produtos agrícolas e biológicos, produtos agroalimentares transformados, com destaque para os produzidos em Loures e na região saloia, e artesanato tradicional.



TRANSPORTE ESCOLAR ADAPTADO

Loures tem cinco novas viaturas adaptadas para o serviço de transporte escolar, que entraram em funcionamento no dia 23 de abril.

Um investimento de cerca de 230 mil euros contemplou a aquisição de cinco viaturas de nove lugares adaptadas, as quais irão assegurar, diariamente, o transporte escolar a sessenta crianças com necessidades educativas especiais.

Estas viaturas já foram submetidas a testes em operação e, a partir de dia 23 de abril, asseguram a recolha de crianças nas freguesias de Loures, Lousa, Fanhões, Camarate, Unhos e Apelação, Moscavide, Sacavém e Prior Velho, Santa Iria de Azóia e São João da Talha, Santo Antão e São Julião

do Tojal e ainda em Santo António dos Cavaleiros.

Trata-se de um serviço essencial para muitas famílias, que garante a recolha das crianças e a sua distribuição por diversos jardins de infância e escolas básicas públicas do concelho, mas também em instituições especializadas como a Creacil, em Moscavide; a Cercitejo, em Alverca; o Instituto Jacob Rodrigues Pereira, na Casa Pia de Lisboa; o Centro Intervenção Técnico Pedagógico, em Casal de Cambra, ou ainda no Instituto da Imaculada para pessoas com necessidades especiais, em Lisboa.

O PASSADO ROMANO

Loures, com o seu vastíssimo património de origem romana marcou presença na apresentação do projeto Lisboa Romana - FELICITAS IULIA OLISIPO, que decorreu, no dia 10 abril, em Lisboa, cujo objetivo é a criação de uma rede regional que reforce a coesão identitária através da evocação de um passado romano comum.

Uma iniciativa conjunta de 21 municípios, envolvendo universidades, fundações, entidades públicas e privadas, num projeto que abordou, de forma multidisciplinar, a ocupação romana do território a que hoje corresponde a Área Metropolitana de Lisboa.

Uma ocupação que resultou na constituição do municipium ciuium romanorum de Felicitas Iulia, há 2000 anos,

que agregava uma vasta área geográfica, que se estendia da Arrábida a Montejunto. Uma realidade romana que, apesar da dinâmica da história e do municipalismo Português, nunca se esbateu na sua totalidade, dadas as ligações económicas, políticas, culturais e sociais mantidas ao longo do tempo, entre os espaços de Lisboa.

Loures associou-se a este projeto, tendo em conta os

recursos patrimoniais representativos da presença romana, existentes no concelho. Parte de um registo detalhado com cerca de 350 sítios arqueológicos, estes recursos estarão brevemente disponíveis num website e numa aplicação móvel, que permitirá aos utilizadores viajar no tempo e ainda construir percursos num mapa interativo e dinâmico, que abrange toda a Área Metropolitana de Lisboa.



XVI ENCONTRO DE COROS DA PORTELA

A CANTICORUM- Associação de Amadores de Música anuncia o XVI ENCONTRO DE COROS DA PORTELA, que se realizará no próximo 18 de Maio às 16:00 horas.

Procurando levar as iniciativas a diversos locais da Freguesia,

o local escolhido este ano é o Pavilhão Oriente, situado ao lado do Centro de Saúde em Moscavide.

Haverá um autocarro da Junta que às 15:30 fará o percurso da Portela (junto às instalações na Av. da Republica) ao Pavilhão e no

sentido inverso às 18h.

No Concerto participam, além do Grupo Coral da Portela, o Coro do Círculo de Cultura Musical Bombarralense e o Grupo Vocal "Jazz & Tal".

A CANTICORUM convida todos a participar neste convívio musical.



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

DESISTIR? NUNCA!

Numa altura em que nos preparamos para um ciclo de eleições nacionais, julgo que se torna evidente que a problemática da identificação entre eleitos e eleitores se torna particularmente relevante bem como que essa questão não deixará de estar na ordem do dia quer pela importância de uma análise isenta e imparcial da mesma quer pela relevância essencial para o futuro da nossa democracia enquanto elemento fulcral de participação cívica e política. Tem sido comum por parte da classe política a análise a um aumento da abstenção em atos eleitorais. Têm sido recorrentes as considerações dos eleitores acerca de comportamentos apelidados de desadequados ao exercício de cargos políticos por parte dos eleitos.

Ambas realidades revelam que existe um longo caminho a percorrer para que haja uma cada vez maior aproximação entre duas partes essenciais da realidade democrática neste nosso país à beira-mar plantado.

Mas esse caminho não pode ser trilhado com resultados positivos enquanto não houver uma mudança real e efetiva da forma como os intervenientes se comportam enquanto elementos fulcrais de um amanhã mais global que não devemos deixar de procurar construir.

Na política como na vida, os exemplos são uma parte integrante de histórias de sucesso. Infelizmente, se olharmos para os comportamentos por parte de muitos dos que desempenham cargos públicos, estes não têm sido motivadores para aqueles que são chamados a exercer o seu direito de escolha em quem pretendem que tenha um papel decisório na sua representação. Possíveis abusos de autoridade, escolhas duvidosas de políticas a prosseguir, aparentes favorecimentos com base em critérios familiares e partidários, atitudes de soberba no desempenho de funções, gastos públicos pouco claros e muitos outros comportamentos não poderão jamais ser encarados com o caminho certo a trilhar.

Se é certo que não devemos exigir que ninguém seja perfeito pois tal é impossível, também é legítimo que esperemos que haja sempre uma busca pelo melhor e não apenas um contentamento e conformação com os mínimos.

E nesta esperança todos devemos ter a vontade e a coragem de não virar a cara à luta.

Por isso tomei recentemente atitudes de denúncia de comportamentos políticos ao nível local em Loures que acredito estarem a minar a confiança dos eleitores nos seus escolhidos para eleitos. Por isso não desistirei de ir clarificando o que penso e esclarecer todos de realidades muitas vezes escondidas que não podem persistir. Por isso não desistirei de fazer o meu pequeno papel para um futuro melhor de todos.

ASSOCIAÇÃO DE AMADORES DE MÚSICA
CANTICORUM

16º ENCONTRO DE COROS DA PORTELA

18 de Maio, 16 horas
Pavilhão Oriente
Moscavide
(junto ao Centro de Saude)

ENTRADA LIVRE

Grupo Coral da Portela
Grupo Vocal "Jazz & Tal"
Coro do C. C. M. do Bombarral

Apoios



POSITIVO & NEGATIVO

Com a rubrica Positivo & Negativo, a ADAL (ASSOCIAÇÃO DE DEFESA DO AMBIENTE DE LOURES) procura impulsionar as melhores práticas e censurar aquelas que se apresentem em contradição com o interesse e bem

-estar coletivos. Resultante da identificação, por parte dos associados, de aspetos positivos e negativos nas áreas do Ambiente e do Património, os órgãos sociais escolheram aqueles que consideraram mais relevantes no ano que passou.



ESTES FORAM OS ASPETOS ESCOLHIDOS PARA O ANO DE 2018:

2017	POSITIVO +	NEGATIVO -
AMBIENTE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Iniciativa "Há Vida em Montachique" Destinatário: CM Loures ✓ Programa Municipal de Poupança Energética Instalação de tecnologia LED Destinatário: CM Loures 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Despejos ilegais de resíduos tipo "mono" e entulhos por empresas e municípios Destinatários: CM Loures, APA, PSP e GNR ✓ Destruição do Mouchão da Póvoa e Assoreamento da Cala Norte do Rio Tejo Destinatários: APA e CM Vila Franca de Xira
PATRIMÓNIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Freguesia de Fanhões - Capital do Calceteiro e recuperação e identificação do património rural local Destinatário: Junta de Freguesia de Fanhões ✓ Projeto SOS Azulejo Destinatário: Museu da Polícia Judiciária 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estado de abandono do Convento dos Mártires e da Conceição em Sacavém Destinatários: Ministério da Cultura e Montepio Geral ✓ Gestão do Castelo de Piriscoxe Destinatários: CM Loures

A ADAL ASSINALA O DIA MUNDIAL DO AMBIENTE (5 DE JUNHO) COM A ENTREGA DOS CERTIFICADOS AOS DESTINATÁRIOS RELATIVOS AO POSITIVO & NEGATIVO NO CONCELHO DE LOURES.





A SAÚDE JÁ ACONTECE AQUI.

O TROFA SAÚDE HOSPITAL
JÁ ABRIU



**JUNTO
À H&M
PISO 1**



LoureShopping





Alexandra Bordalo Gonçalves
Advogada



Rui Rego
Advogado

DAS NOTÍCIAS E DO DIREITO

DA ÉTICA DOS BONS COSTUMES AO CRITÉRIO DA ESCOLHA

Ouve-se regular e comumente dizer que à Mulher de César, não basta ser há que parecer.

O quê? Perguntam muitos. SÉRIA, sim, não basta ser séria, há que parecer séria... E de um brocardo de essências e aparências que remonta há dois mil anos e muitas civilizações atrás, deparamo-nos em pleno Século XXI com questões éticas nas empresas, na causa pública e nas múltiplas atividades profissionais.

Assim, discute-se e debate-se a contratação de familiares para lugares de confiança (uns sim, outros nem tanto) no Governo, nas autarquias e a acuidade de tal escolha. Podemos sempre declarar o óbvio, as pessoas da maior confiança pessoal e profissional são as mais próximas. Em tese geral isto é verdade. Agora será sensato? Decerto que não.

Aliás, basta atentar em muitas entidades e verificar os laços familiares para tornar inevitável o sorriso e comentários, quanto às largas capacidades e competências numa só família e sua entrega à coisa pública, pois não os vemos a prosseguir tais carreiras no privado!

Se por um lado somos uma república, seria de pensar que já teriam caído em desuso estas sucessões dinásticas nos cargos, nos lugares. Se olharmos para o setor privado vemos que grandes grupos empresariais têm absolutamente profissionalizada a gestão e administração. Sim, e há elementos da família que lá trabalham em postos importantes, mas a formação e preparação dos mesmos é indiscutível.

Porém, não é possível declarar o mesmo a propósito dos múltiplos familiares empregados nas mesmas entidades públicas, e de como os concursos de recrutamento têm fotografia, pois são feitos para integrar quem já está e não para contratar o melhor!

Enfim, conhecemos também outras ideologias de recrutamento de familiares, sistemático e abundante, de tal forma que num grupo de empresas de dimensão multinacional era difícil encontrar um trabalhador sem laços a outro, pois encontravam-se pais e filhos, irmãos e cunhados, sogros e noras, enfim uma autêntica promiscuidade. E deliberada, pois era um grupo privado, que assim melhor controlava ímpetos de descontentamento e greves, visto que inexistiria um trabalhador afetado, mas inúmeros familiares da mesmíssima família! Deparamo-nos assim com conceitos de ética na escolha, seriedade e transparência.

Daí que não baste sê-lo, há que parecê-lo!

Ponderar estes temas conduz-nos também a pensar nos conflitos de interesses e nos debates sobre incompatibilidades.

Ainda que se seja capaz de ser isento, sério e imparcial no exercício de determinada função ou execução de ato, não é próprio ou adequado que o faça, face a este conflito ou dependência de quem tem interesse diverso.

Pois, a mera possibilidade de sobre si recair a suspeição já é motivo bastante para que essa pessoa não assuma tal cargo.

Esta última questão está há

muito resolvida em países como os EUA em que os congressistas e senadores declaram os seus interesses (em regra as áreas de negócio que apoiaram a sua eleição), e assim conhecem-se à partida os seus interesses e limites éticos.

Numa altura em que tanto se debate a transparência, mostra-se óbvio, patente e manifesto que todos estão sob escrutínio, daí que a inteligência e bom senso sejam absolutamente imprescindíveis para o momento de se proceder a qualquer escolha para indigitação pública.

A bandeira da confiança pessoal tem, inevitavelmente, de ser arriada perante o superior critério ético.

Ainda que esta pessoa seja da maior confiança e capacidade profissional, não pode ser escolhida se isso puser em causa a imagem de seriedade e honradez de quem a escolhe.

Ou se trabalhou em dada área ou empresa aí representando e defendendo tais interesses, não faz sentido que agora ocupe lugar de redação legislativa sobre esse setor ou de escolha entre empresas.

Se o caminho se faz caminhando, não deve ser difícil evitar determinadas encruzilhadas e escolhos, pois a ética na escolha e no aceitar desempenhar qualquer função assim o impõem.

Daí que seja necessário pôr por escrito e implementar códigos de conduta, que declarem o óbvio, para afastar tentações.

Como se disse, não basta ser, em tempo de aparências e striptease nas redes sociais, há, também, que o parecer.

PROGRAMA JOVENS NA AUTARQUIA

Estão a decorrer, até dia 10 de maio, as candidaturas para o Programa de Ocupação de Tempos Livres Jovens na Autarquia, que irá realizar-se de 1 de julho a 30 de agosto.

O programa, que já vai na sua 4.ª edição, vai permitir aos jovens beneficiar de um primeiro contacto com atividades profissionais em contexto laboral, melhorando os seus conhecimentos, aptidões e competências, de modo a adaptá-las às necessidades do mercado de trabalho, bem como ficar a conhecer um pouco melhor o funcionamento de uma autarquia e das respetivas unidades orgânicas que a compõem.

A atividade irá abranger um total de 50 jovens residentes no concelho de Loures, com idades compreendidas entre os 16 e os 24 anos e o 3.º ciclo

do ensino básico concluído, distribuídos de igual forma por dois turnos: 1 a 30 de julho e 1 a 30 de agosto. Por período, os jovens participantes irão receber uma compensação financeira, que será atribuída em função da jornada de trabalho realizado.

Recorde-se que o programa Jovens na Autarquia, promovido pelo Município de Loures, tem como objetivo o desenvolvimento e a dinamização de atividades de ocupação de tempos livres dos jovens, através do contacto com atividades estruturadas e organizadas em várias áreas de atividade profissional.



50 JOVENS RESIDENTES NO CONCELHO DE LOURES, COM IDADES COMPREENDIDAS ENTRE OS 16 E OS 24 ANOS

AS PORTAS QUE ABRIL ABRIU



Os 45 anos do 25 de abril foram assinalados pela Câmara Municipal de Loures com um monumento da autoria do artista José Aurélio. A inauguração aconteceu no dia 24 de abril.

DO ARCO NASCEM 12 CAMINHOS QUE SIMBOLIZAM A LIBERDADE E A POSSIBILIDADE DE LIVRE ESCOLHA E EXPRESSÃO. OS 12 CAMINHOS CONDUZEM A 12 ESPÉCIES DE ARBUSTOS QUE FLORESCEM EM CADA UM DOS MESES, AO LONGO DO ANO.

Para Bernardino Soares, a Câmara de Loures “quis preencher um espaço vazio” no concelho: “Faltava no nosso concelho um monumento marcante do 25 de Abril, que pudesse testemunhar esse importante marco da nossa história no passado, no presente e para o futuro”.

A obra pode ser vista na rotunda da Avenida Nicolau Breyner, junto ao Parque Adão Barata, em Loures. Trata-se de investir numa obra de arte de forte impacto, trazendo ao espaço público uma escultura como símbolo de reconhecimento aos homens e mulheres que lutaram contra o regime fascista e a conquista da Liberdade. Inspirado no poema de Ary dos Santos, As portas que Abril abriu, José Aurélio criou um arco triunfal de 12 metros de portas abertas ao futuro, sendo, ainda, pontuado por 45 cravos que representam, simbolicamente, os 45 anos do 25 de Abril de 1974.

Do arco nascem 12 caminhos que simbolizam a Liberdade e a possibilidade de livre escolha e expressão. Os 12 cami-

nhos conduzem a 12 espécies de arbustos que florescem em cada um dos meses, ao longo do ano.

José Aurélio, escultor reconhecido no meio artístico nacional e internacional, não quis deixar de manifestar a sua “satisfação por poder contribuir para, de uma forma perene, deixar bem assinalado as novas oportunidades que Abril abriu a Portugal”.

“Quem é anterior ao 25 de Abril lembra-se bem o que era este país e o que hoje Portugal representa na Europa e até no Mundo”, continuou. “Foi uma satisfação muito grande deixar esta marca. Espero que gostem e compreendam a força que o 25 de Abril teve, e que eu espero que continue a ter, para o bem de todos nós”, concluiu.

Ainda antes do descerramento da placa inaugurativa do monumento, Paulo Piteira, vice-presidente da Câmara de Loures, referiu que o objetivo é homenagear “não figuras ou nomes individuais, mas sim um enorme coletivo de homens e mulheres que contribuíram e não desistem de lutar pela Liberdade e pela

democracia no nosso país e que, apesar de todas as insuficiências e de ainda não termos conseguido cumprir completamente o espírito de Abril, continuam a estar disponíveis para dar o melhor de si e das suas vidas para que o nosso país possa ter um futuro melhor”.

“Estamos a falar de trabalhadores, agentes económicos, dirigentes associativos voluntários, ativistas políticos e sindicais, pensionistas, jovens e tantos outros que diariamente se empenham na construção de um país melhor”.

“Esta é uma obra da cidade e do concelho de Loures que a todos pertence e que a todos justamente homenageia”, afirmou o presidente da Câmara de Loures.

“Homenageia os resistentes antifascistas que fizeram da sua luta o caminho para a revolução de Abril, valoriza os lutadores que desde o 25 de abril de 1974 se têm esforçado e batalhado para aprofundar e defender as suas conquistas, e incentiva os que sempre continuarão a defender os valores de Abril e a lutar pela concretização dos ideais e

dos princípios do 25 de Abril”. Bernardino Soares deixou ainda uma certeza: “Neste Município continuaremos a comemorar com prioridade e dignidade a revolução de Abril de 1974.

Continuaremos a respeitar o espírito da revolução de Abril, a defender as suas conquistas e a projetá-las no futuro quer do nosso concelho, quer do nosso país”.

“E este monumento há de ser uma porta aberta que ninguém mais vai cerrar, tal como ninguém cerra as portas que abril abriu”.

A cerimónia, onde participaram os vereadores Tiago Matias, Gonçalo Caroço, Sónia Paixão, Nuno Dias e Ivone Gonçalves, contou com a participação do dizedor de poesia, Pedro Freitas, que fechou a cerimónia com a declamação do poema As portas que Abril abriu.



CARTÓRIO NOTARIAL DE ODIVELAS DE CATARINA SILVA PUBLICAÇÃO

Catarina Sofia Martins da Costa Silva, Notária com Cartório sito na Rua Alfredo Roque Gameiro, 20 A, em Odivelas, faz saber que no dia cinco de abril de dois mil e dezano-ve, no referido Cartório Notarial, foi celebrada escritura pública de Justificação, lavrada a folhas 101 e seguintes do Livro 380-A:

JUSTIFICANTE: João Ribeiro, contribuinte fiscal número 103872159, natural da freguesia de Belver, concelho de Carrazeda de Ansiães, divorciado, residente na Rua da Ponte, Lote 232, Bairro Novo de Palhais, Loures, são donos e legítimos possuidores do seguinte bem imóvel:

PRÉDIO: Dez mil novecentos e noventa e oito vírgula trinta barra quinze mil setecentos e quarenta e nove vírgula cinquenta avos indivisos, do prédio composto por parcela de cultura arvense, denominado Vargens, sito em Murteira, freguesia e concelho de Loures, descrito na Primeira Conservatória do Registo Predial de Loures sob o número seis mil seiscentos e trinta e três, com a aquisição registada a favor de Luís Filipe Peres Maia e mulher Maria Bartolomeu Vaz dos Santos Maia pela apresentação trinta e seis de sete de abril de mil novecentos e noventa e três, inscrito na matriz predial da freguesia de Loures sob o artigo 12, secção I, pendente de rectificação matricial desde vinte e sete de Junho de mil novecentos e oitenta e um.

MODO DE AQUISIÇÃO: Compra e venda meramente verbal efectuada há mais de vinte anos ao titular inscrito.

Odivelas, 05 de abril de 2019
A notária, Catarina Sofia Martins da Costa Silva

45 ANOS DO 25

Em Loures, os 45 anos do 25 de Abril começaram a comemorar-se em março, com um conjunto de exposições e mostras documentais, a festa chegou ao seu auge na noite de 24 de abril, com o espetáculo Vozes ao Alto, no pavilhão Paz e Amizade, às 22h, tendo Sérgio Godinho como cabeça de cartaz.

CRISTINA FIALHO



O Notícias de Loures esteve à conversa com o artista, pouco antes de subir ao palco.

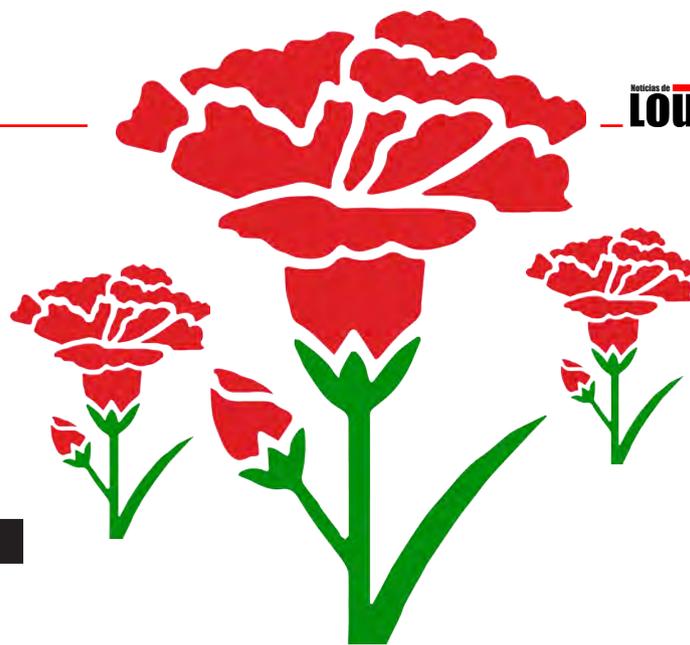
Tivemos oportunidade de perguntar qual seria o alinhamento para o grande espetáculo. Sérgio Godinho levanta o véu sobre o que teria preparado para a noite das comemorações:

“Algumas canções do Nação Valente e algumas canções mais antigas, inclusive algumas ligadas ao 25 de abril, uma chamada liberdade. E outras que serão indispensáveis. Também estão presentes várias vertentes musicais - a minha banda, o jazz, a Rita Red Shoes que tocará comigo, o coro também entrará, em palco...” O insuperável acervo de canções que escreveu e gravou desde que se estreou em disco em 1971 inclui alguns dos clássicos maiores da música cantada em português dos últimos 50 anos, passadas de boca em boca e de geração em geração como raros outros músicos nacionais conseguiram assinar. “O Primeiro Dia”, “A Noite Passada”, “É Terça-Feira”, “Com um Brilhozinho nos Olhos”, “Espetáculo”, “Cuidado com as Imitações”, “Lisboa que Amanhece”, “Liberdade”, “Coro das Velhas”, “Caramba”, “Dancemos no Mundo”, “Barnabé” para apenas citar algumas.

Cantor, compositor, escritor, ator (de teatro e cinema), Sérgio Godinho é, para citar uma das suas canções clássicas, o verdadeiro “homem dos sete instrumentos” contando com uma carreira artística de invejável longevidade que se prolonga há mais de 40 anos de modo intocável. Não resistimos a perguntar onde o poderíamos encontrar a seguir...

“A compor e a cantar. Os palcos para mim são o mais interessante, completo-me quando entro em contacto com o público. É aqui que a tudo se concretiza. Onde a canção ganha o seu mais importante significado. E nos últimos anos também me tenho concentrado na narrativa. Fiz um livro de contos, o romance Coração Mais que Perfeito e o último romance, Estocolmo.”

DE ABRIL



”

ESTAVA HÁ 9 ANOS FORA, A COMUNICAÇÃO ERA ESCASSA, SABIA DO 16 DE MARÇO E SABIA DE OUTRAS TENTATIVAS DE REVOLUÇÃO MAS ESTAVA MUITO LONGE A VIVER NO CANADÁ COM A MÃE DA MINHA FILHA MAIS VELHA, EM FRENTE AO OCEANO PACÍFICO. ESTAVA EU “PACÍFICO” E VIM PARA A BALBÚRDIA NO PRINCÍPIO DE MAIO.

Sérgio Godinho já partilhou os palcos e estúdios com diversos artistas, em 2003 grava um álbum com duetos. Gabriel, o Pensador, Camané, Da Weasel, Jorge Palma, Carlos do Carmo, Teresa Salgueiro e Clã são apenas alguns dos nomes que podemos ouvir a cantar com Godinho. “Estive há pouco tempo com Jorge Palma nos Coliseus, cantar com outros artistas acaba por ser mais do que um dueto, é uma partilha, uma “interação”.

Claro que, dadas as circunstâncias, não poderíamos deixar de perguntar onde estava no 25 de abril de 74, ao que Sérgio Godinho nos convida a uma pequena viagem pela época em que vivia em Vancouver: “Estava há 9 anos fora, a comunicação era escassa, sabia do 16 de março* e sabia de outras tentativas de revolução mas estava muito longe a viver no Canadá com a mãe da minha filha mais velha, em frente ao oceano Pacífico ... estava eu “pacífico” e vim para a balbúrdia no princípio de maio. Já tinha a viagem programada e estive cá 15 dias muito emocionantes com um grupo de teatro, a minha filha Joana nasceu em julho desse ano e voltei definitivamente em setembro. Este é o meu país.”

Estava dado o mote para aquela que seria uma grande noite de comemorações.

O espetáculo teve início com a projeção de um vídeo com testemunhos de alguns dos resistentes antifascistas do concelho acompanhado ao vivo pela Banda dos Bombeiros

Voluntários do Zambujal e da Banda Recreativa de Bucelas, interpretando a Marcha do MFA.

O cartaz contou ainda com Rita Redshoes e o maestro António Saiote, natural de Loures e resistente antifascista.

No final, o executivo municipal e todos os músicos e participantes no espetáculo subiram ao palco para acompanhar o coro do Conservatório de Artes de Loures, na interpretação daquele que é considerado por muitos, o hino do 25 de abril - Grândola, Vila Morena, de Zeca

Afonso.

“Nos últimos anos este é claramente o melhor programa e nem podia ser de outra maneira, porque no ano que fazemos 45 anos tinha de ser melhor do que no ano passado”, ressaltou Paulo Piteira, vice-presidente da Câmara Municipal de Loures.

Foi também inaugurado pela autarquia, junto ao Parque da Cidade de Loures, um monumento evocativo dos 45 anos do 25 de Abril de 1974, da autoria do escultor José Aurélio.

“Um espetáculo único, pro-

duzido especialmente para o Município de Loures e para estes 45 anos do 25 de Abril, que não se repetirá, e ficará registado na memória de todos nós que aqui estamos hoje”, referiu ainda antes do espetáculo Bernardino Soares, presidente da Câmara Municipal de Loures.

**referência ao Levantamento das Caldas - uma tentativa de golpe de Estado frustrada, ocorrida em 16 de Março de 1974.*



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

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

OBRIGADO BUCELAS

A atitude exemplar da população relativamente à escavação de emergência do Largo Espírito Santo.

ADAL - RUI PINHIRO

Em maio de 2018 constatou-se o aparecimento de ossos humanos no contexto da execução do muro de suporte na Rua Marquês de Pombal, na zona de proteção da Igreja Matriz de Bucelas, classificada em 1946, como imóvel de interesse público. O Largo do Espírito Santo está identificado na Carta Arqueológica Municipal como área de elevado potencial arqueológico, não só pela existência da Matriz, mas também pela pré-existência da Capela do Espírito Santo (destruído no

início do século XX). Desde a Idade Média até ao início do Século XX o adro das igrejas e capelas, eram espaços utilizados como cemitério, o que também aqui aconteceu. De acordo com a legislação vigente, as obras que decorram em qualquer zona de proteção definida por um elemento de valor patrimonial classificado têm que ser obrigatoriamente acompanhadas por arqueólogos e, no caso da existência de material osteológico humano, também por antropólogos forenses.

Conhecendo-se os incómodos que a intervenção em curso possa causar no quotidiano dos que vivem, estudam, trabalham e transitam em Bucelas, não podemos deixar de realçar e valorizar o facto dos Bucelenses manifestarem um elevado nível de compreensão relativamente à intervenção em causa, sabendo estar à altura da relevância histórica do lugar que habitam e contribuindo assim para o desenvolvimento dos trabalhos nos ritmos que a sua complexidade impõe. A ADAL valoriza e agradece a

atitude exemplar da população de Bucelas, fundamental para a criação de um ambiente que favorece o desenrolar dos trabalhos, mas também bom acolhimento de investigadores e da comunicação social em geral. Esta atitude é bem demonstrativa do reconhecimento do lugar enquanto polo de informação histórica cuja utilidade vai para além das fronteiras da Freguesia e do Concelho de Loures. A ADAL valoriza ainda o esforço financeiro e de informação à população que a Câmara

Municipal e a própria Junta de Freguesia têm empenhado nesta importante intervenção, ao contrário do organismo de tutela, a DGPC, que não tem qualquer ação de apoio a intervenções de emergência como a que está em curso. Acreditamos que esta intervenção arqueológica, com a investigação que lhe está associada, marcará o contínuo processo de estudo e conhecimento do nosso Património Humano, nas diversas vertentes da vida das comunidades locais ao longo dos últimos Séculos.



Hovione

60 1959 · 2019
In it for life

Certified



Corporation

3ª CORRIDA SOLIDÁRIA 2019

2 JUNHO (DOMINGO)

**PARQUE DA CIDADE
DE LOURES**

09H30

10km
CORRIDA

Até 30 de Abril - 5€
1 a 22 Maio - 7€
23 a 28 Maio - 10€
Última hora - 15€

5km
CAMINHADA

Até 28 de Maio - gratuito
Última hora - 5€

O valor das inscrições
reverte na sua totalidade
para as instituições
Casa da Palmeira
e **Chão dos Bichos**.



*Chão
dos
Bichos*

INSCRIÇÕES E MAIS INFORMAÇÕES

WWW.XISTARCA.PT

ORGANIZAÇÃO

Hovione 

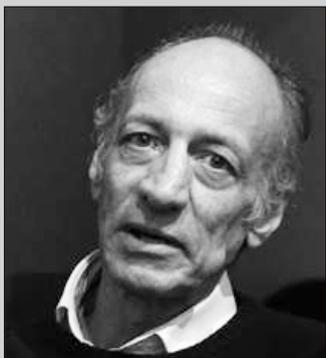
ORGANIZAÇÃO TÉCNICA

XISTARCA
MÉTODOS DESPORTIVOS

PARCEIRO PRINCIPAL

LOURES
Município de Loures





Gonçalo Oliveira
Ator

P'LA CANETA AFORA

LEMBRA-ME UM SONHO LINDO

Escrevo esta crónica exactamente no dia 25 de Abril de 2019.

Ontem (dia 24 de Abril) estive no Terreiro do Paço a deleitar-me com a música e as letras (poemas) de Fausto Bordalo Dias, a comemorar o 25 de Abril dentro do peito, enquanto o filme de uma vida (a minha) ia passando vertiginosamente à frente dos meus olhos com a sorte da banda sonora ser de Fausto, ao mesmo tempo que embalava o meu Amor entre os meus braços.

Sou um tipo cheio de sorte: passei pelos Beatles, os Rolling Stones, o Jimmy Hendrix, o Jacques Brel, o Léo Ferré, ouvi clandestinamente o “Je t' aime moi non plus” ao mesmo tempo de José Afonso, Adriano Correia de Oliveira e José Mário Branco, vi a Aida de Verdi e a Madamme Butterfly, ouvi ao vivo a 5.ª Sinfonia de Beethoven, vi o Lago dos Cisnes, ouvi ecos longínquos do Maio de 68, assisti pela RTP (a preto e branco, pois está claro!) à chegada do 1.º homem à Lua, ouvi em LP de saudoso e hoje ressuscitado vinil as músicas do mítico Woodstock com a voz da Janis Joplin e do Joe Cocker, vi filmes do Joselito e da Marisol, do Cantinflas, do Charlot e a eterna “Música no Coração”, a tudo isto e muito mais sem ser por ordem cronológica, à queda da bendita cadeira de Oliveira Salazar e subsequente morte e enterro do dito cujo, à inauguração da Ponte (hoje) 25 de Abril, a todo o 25 de Abril ao vivo, em directo e a cores, vi dançar a Companhia de Bolshoi, vi a Companhia de Circo Russo, vi os Cossacos, vi Teatro Japonês, vi a Comuna Teatro de Pesquisa e a Cornucópia e a Barraca e o Teatro O Bando, fui muitas vezes ao cinema Quarteto, assisti à queda da URSS e à do Muro de Berlim, à entrada de Portugal na CEE, ouvi nascer o “Chico Fininho”, os GNR, os Táxi, vi surgirem os telemóveis e os computadores, vi “Voando sob um Ninho de Cucos”, “2001 Odisseia no Espaço” “Laranja Mecânica”, aconteceu a Expo 98, passei pelas Amoreiras e pelo Centro Cultural de Belém e vi passarem Spínola, Eanes, Soares, Sampaio, Cavaco e Marcelo.

Sou um tipo cheio de sorte!

Hoje continuo vivo! Hoje vivo em Democracia!
Hoje vivo em Liberdade!

Hoje posso gritar sem ir preso (por enquanto!): Viva o 25 de Abril! Viva a Liberdade!

Não há dúvida! Hoje sou um homem feliz!

Não há dúvida nenhuma: ser Feliz hoje e em Liberdade, é ser um tipo cheio de sorte!

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.



Bruno Pereira
Comissário

O crime e o sentimento de insegurança sentido pela população são duas dimensões que andam sempre de mãos dadas, sendo o primeiro um fator primário que mais condiciona a visão securitária da realidade. Mais do que o crime em si, é o medo do crime que mais peso tem na forma como observamos o que nos rodeia (destacar) e que redundam em sensações negativas e visões que são, amiúde, retorcidas por uma falsa percepção do rosto que o crime tem no espaço.

As estatísticas criminais são, com efeito, instrumentos basilares na forma como a Polícia acompanha e decompõe o crime, desenvolvendo esforços analíticos permanentes essenciais para a tomada de decisão no que toca à metodologia de policiamento, mormente em dois grandes vetores, o

SIMULAÇÕES DE CRIME

IMPLICAÇÕES NO RETRATO CRIMINAL E PERCEÇÕES DE SEGURANÇA

policimento orientado para o problema (POP) e o policiamento orientado pelas informações (POI), almejando, sobretudo no quadro da prevenção, lógicas de eficiência e eficácia apuradas que nos permitam identificar e deter os perpetradores criminais.

As simulações crime, que não são mais do que falsas denúncias, normalmente baseadas em motivações frívolas, são geradoras de falsos positivos que condicionam de sobremaneira as estatísticas criminais e a sua análise, e que tornam a conversão do crime real em crime estatístico altamente contingente. Este desfecho produz efeitos muito perversos na forma como a Polícia mobiliza e direciona o seu dispositivo, conduzindo esforços para locais ou zonas sem expressão criminal, ao mesmo tempo que vai esboroando subjetivamente os níveis de segurança sentidos pelas populações.

O que se tem observado, cada vez mais, é que há cidadãos, não raras vezes alheados do carac-

ter criminal deste tipo de condutas, que constroem falsos cenários de crime e os reportam às autoridades tendo em vista o ressarcimento patrimonial de determinado objeto que estava segurado, ou até como forma de branquear e ocultar junto das suas entidades patronais a responsabilidade por ter perdido, danificado e até apropriado [ilegitimamente] bens alheios, das propriedades destas, que lhes estavam acessíveis. Este tipo de práticas comportam uma dimensão ainda mais grave por estarem normalmente associadas a falsas reproduções de crimes violentos, sendo o Roubo o mais comum, por ser, e no que diz respeito às burlas às seguradoras, a única forma de ir ao encontro dos quesitos fixados nas apólices contratuais.

Conscientes deste flagelo, a Divisão de Loures da PSP tem desencadeado um esforço crescente, com a formação de equipas especializadas, no sentido de detectar este tipo de situações, vindo a sinalizar, desde o início de

2018, até à presente data, mais de 80 simulações de crime cometidas nos concelhos de Odivelas, Loures e Torres Vedras, representando um aumento de 69% comparativamente ao período homólogo imediatamente anterior. Em termos percentuais estes números representam cerca de 10% de todo o crime violento e grave, sendo incontestavelmente revelador da penosidade que estas simulações teriam caso não tivessem sido desvendadas.

É caso para revisitar as palavras de Mahatma Gandhi, “assim como uma gota de veneno compromete um balde inteiro, também a mentira, por menor que seja, estraga toda a vida”. As simulações têm um potencial de tal forma danoso que poderão, no limite, comprometer a segurança das pessoas e até dos próprios, ao estarem a contribuir para quadros inseguritários ilusórios que orientarão erradamente o trabalho preventivo e proativo da Polícia junto da comunidade.



KM'S SOLIDÁRIOS

Este é o lema do Evento Km'Solidários, promovido pela START.SOCIAL - Cooperativa Sócio-Educativa para Desenvolvimento Comunitário, em parceria com mais 5 Instituições Sociais e 1 Associação de Apoio aos Animais.

”

PORQUE JUNTOS SOMOS MAIS FORTES E VAMOS MAIS LONGE NO APOIO À COMUNIDADE!

Este evento consiste numa caminhada e corrida no dia 25 de maio pelas 8h45, na Quinta do Conventinho, Stº António dos Cavaleiros, Loures.

Aberto a participantes de ambos os sexos e a todas as idades, o evento tem como objetivo angariar fundos para os 7 projetos das Instituições envolvidas, assim, o valor angariado com esta iniciativa, irá reverter a 100% para os seguintes projetos:

- **START.SOCIAL** - Realização das colónias de férias das crianças/jovens dos nossos Projetos Sociais.
- **ABA** - Melhorias nas instalações do Vidinha Fixe.
- **A.M.S.A.C** - Mobiliário para o Centro de Dia.
- **O Saltarico** - Obras para alarga-

mento do espaço - construção de sala polivalente.

- **Centro Cultural e Social de Stº. Antº dos Cavaleiros** - Aquisição de um equipamento para o recreio da Creche.
- **Associação Luiz Pereira Motta** - Adaptação de uma viatura com degrau automático.
- **Associação Chão dos Bichos** - Aquisição de bens alimentares, medicamentos e cuidados veterinários para os animais.

Esta iniciativa conta com o apoio da Câmara Municipal de Loures e da União de Freguesias de Stº. António dos Cavaleiros e Frielas, bem como do Tecido Empresarial local.

A sua participação fará a diferença.



Rui Pinheiro
Sociólogo

FORA DO CARREIRO

PODEMOS FICAR NA MÃO DOS TOLOS?

Cultura é - a par do conceito de sociedade - uma das concepções mais amplamente discutidas e debatidas na sociologia. Giddens assinala que "Nenhuma cultura pode existir sem uma sociedade. Mas, igualmente, nenhuma sociedade existe sem cultura. Sem cultura, não seríamos de modo algum "humanos", no sentido em que normalmente usamos este termo. Não teríamos uma língua em que nos expressássemos, nem o sentido da auto-consciência, e a nossa capacidade de pensar ou raciocinar seria severamente limitada".

Destaco este apontamento apenas do vasto debate que sempre pode fazer-se e que deve continuar, porque configura uma expressiva síntese do que no essencial está em causa, ou seja, se é a cultura ou não o que nos distingue dos restantes animais da biodiversidade terrestre.

Torna-se, portanto, de difícil compreensão a sanha com indivíduos e alguns grupos organizados que se manifestam contra as actividades culturais, questionando a sua realização, menosprezando os seus intérpretes e os seus públicos, desvalorizando a sua importância para a vida colectiva, pretendendo que todo o dinheiro investido em cultura é um desperdício.

Podem esses indivíduos e esses grupos desejar o desmembramento social e reconduzir o "homem" a um nível de desenvolvimento intelectual "animalesco"? A resposta por (bom) instinto é, evidentemente, negar por completo tal possibilidade. Contudo, a resposta, infelizmente, não pode ser dada com essa simplicidade. Não nos adianta ser ingénuos. É claro que há grupos, poderes e suas organizações que por razões ideológicas aspiram e conspiram, a cada dia, não para que regressemos a uma mera condição "animal" (não seria da melhor conveniência para os seus objectivos) mas para que, como diz Giddens, a nossa capacidade de pensar ou raciocinar seja severamente limitada. De resto recorde-se a propósito para o que alertava George Orwell (pseudónimo de Eric Arthur Blair): "Viveremos uma era em que a liberdade de pensamento será de início um pecado mortal e mais tarde uma abstracção sem sentido." No mundo ficcional criado por Orwell, no seu livro "1984", já não existem leis, impera uma única ordem categórica e absoluta: todos devem obedecer. Tudo indica, por outro lado, que toda a manipulação da educação formal e informal, da comunicação, dos órgãos de informação e da chamada cultura de massas, tem dado resultado.

Só assim se pode entender que surjam também indivíduos, atomizados, isolados, mas predispostos a juntarem-se numa espécie de coro das velhas - embora cada um lutando com as suas limitações de conhecimento, de expressão, da língua pátria - para contestar tudo o que seja acção cultural com os mais diversos argumentos, desde os "custos", até à sua alegada "inutilidade", desde o "desinteresse das pessoas" pelas manifestações culturais, até à sua suposta motivação "propagandística".

Corremos o risco de ficar entregues às mãos dos tolos ?

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

Evento	<12 anos	12-18 anos	>18 anos
Caminhada	Gratuito	2,00€	3,00€
Trail	Gratuito	3,00€	4,00€

Patrocinadores: LOURES, Associação de Regeneração da Zona Agrícola dos Cavaleiros e Frielas, VAZCONSTRÓI, Loureshopping, MANUJÓIS, VIVA FIT, Associação Santo António, ELITEIRRES, VARN, and others.

Para mais informações Email | kmsolidarios@sapo.pt Telf. | 212 429 069

COMUNIDADE AHMADIA CHOCADA PELO TERRORISMO

A Comunidade Islâmica Ahmadia de Portugal lamenta a perda de vidas inocentes nas explosões dos extremistas que ocorreram em várias igrejas e hotéis no Sri Lanka no domingo de Páscoa.

Segundo os relatórios, morreram mais de 300 pessoas nessa tragédia, que é a pior onda de violência no país desde a guerra civil que terminou há uma década.

Os autores de tais ataques não podem encontrar nenhuma justificação para os ataques em qualquer religião ou escritura sagrada. O Sagrado Alcorão ensina os muçulmanos a defender precisamente todos os locais de culto, incluindo as igrejas.

O Presidente Nacional da Comunidade Islâmica Ahmadia de Portugal, Fazal Ahmad disse: "Lamentamos a perda de vidas ino-

centes nos ataques terroristas que ocorreram no Sri Lanka. Rezamos pela rápida recuperação dos feridos e enviamos as mais sentidas condolências às famílias, amigos e entes queridos das vítimas e ao povo cingalês. Tais ataques hediondos e desumanos devem ser condenados nos mais fortes termos possíveis. Que os autores deste ato maligno sejam levados rapidamente à justiça. Todas as formas de terrorismo e extremismos são completamente contrárias aos ensinamentos do Islão. De facto, o Sagrado Alcorão diz que matar uma pessoa inocente é mesmo como matar toda a humanidade."

SOBRE A COMUNIDADE ISLÂMICA AHMADIA

A Comunidade Islâmica Ahmadia é uma comunidade muito pacífica, respeitadora da lei, não-violenta e amorosa. Fundada em 1889, a comunidade abrange mais de 200 países, com os membros que excedem dezenas de milhões. É a principal organização islâmica que rejeita categoricamente o terrorismo de qualquer forma. Ela continua a defender os direitos humanos universais e a proteção das minorias religiosas e outras minorias e defende a emancipação e a educação das mulheres. Os seus associados estão entre os muçulmanos mais cumpridores da lei, informados e dedicados do mundo.





Florbela Estêvão
Arqueóloga e museóloga

PAISAGENS E PATRIMÓNIOS

SOBRE A CHAMADA “CASA DO ADRO”

A Casa do Adro, também designada como Quinta da Igreja, está localizada a poente da cidade de Loures, apresentando-se fronteira à Igreja Matriz e ao antigo Cruzeiro manuelino, não sendo de estranhar o seu nome, uma vez que partilha com outras habitações a “vizinhança” do adro. Todavia, é um edifício de tipo residencial que se destaca do conjunto do casario ali existente pelo seu valor arquitetónico e pela sua história. De todos os elementos construtivos que o caracterizam, sem dúvida que o alpendre, situado numa das suas extremidades, é aquele que nos prende imediatamente o olhar.

Sabemos que a primitiva casa seiscentista foi ampliada, em 1824, por Francisco Manuel Trigoso de Aragão Morato, eminente jurista e político que alcançou o lugar de Ministro e Secretário de Estado dos Negócios do Reino, no tempo de D. João VI. Aquele, além de remodelações na residência principal, providenciou à plantação de várias árvores de fruto e à abertura de um poço para garantir o abastecimento de água à quinta. Posteriormente, dada a proximidade à igreja, a Casa do Adro serviu algum tempo como residência do pároco.

Em 1956 a casa foi adquirida ao então proprietário, de seu nome Mirandella, por um tal Eduardo Brasão, diplomata (no

Vaticano, entre vários outros locais), o qual comprou a parte de origem seiscentista, ou seja, a mais antiga do conjunto habitacional. Para adaptar os espaços às suas necessidades promoveu um conjunto de obras sob a orientação do arquiteto António Lino. Alguns anos depois, em 1967, Eduardo Brasão compra também uma residência contígua, aos descendentes de Francisco Trigoso de Aragão Morato, ficando desde essa data os dois corpos arquitetónicos ligados numa única casa, configuração que se manteve até à atualidade.

Mais tarde, em 1979, a Câmara Municipal de Loures adquiriu o conjunto, com o intuito de instalar alguns dos seus serviços culturais, situação que se mantém. Nesta altura o projeto de adaptação esteve a cargo do arquiteto Ricardo Hartman. Parte do edifício albergou até 1998 o Museu Municipal de Loures, data em que este foi transferido para um antigo convento franciscano arrávido, o Convento do Espírito Santo, mais conhecido por Quinta do Conventinho, onde tem funcionado até agora.

Estamos, na Casa do Adro, perante uma antiga residência que apresenta agora três corpos distintos, de dois pisos, sendo o mais antigo, como referido, datado do século XVII. Este último desenvolve-se no sentido Nordeste-Sudeste, com o seu alçado mais impor-



Casa do Adro - Corpo central do edifício. Fotografia da Direção Geral do Património Cultural.

tante virado para o largo da igreja. Na fachada principal podemos observar um friso pintado a branco que separa os dois pisos. No andar nobre, além de duas janelas de guilhotina, existem três janelas de sacada e com grades em ferro forjado. O acesso ao edifício é garantido através de um portal virado a norte, encimado pelas armas da família de Eduardo Brasão. Transpondo este portal, o visitante entra no pátio principal no qual encontra, além de uma nora, uma escadaria em pedra que permite, por sua vez, aceder ao tal alpendre, o qual ostenta uma elegante colonata manuelina. Possivelmente estes elementos foram adquiridos pela família aquando da reformulação da casa, pouco se sabendo sobre a sua proveniência. Mas, neste espaço que antecede

a entrada para o piso nobre da residência, podemos ainda observar as conversadeiras forradas com painéis de azulejos lisos, azuis e brancos, apresentando nos cantos motivos florais, estes últimos datando provavelmente do século XVIII. Deste local privilegiado pode-se observar não só todo o conjunto exterior, com destaque obviamente para a Igreja Matriz, mas também espreiar o olhar sobre a várzea.

No século XIX foi edificado um novo corpo a sudeste deste primeiro edifício, de planta quadrangular, em redor de um pátio central. A fachada principal está igualmente virada à Matriz, apresentando cinco janelas de guilhotina, tanto no piso térreo como no piso superior. Também aqui o acesso é garantido por um portal que possibilita a entrada no pátio,

no qual uma escadaria em pedra leva ao piso nobre.

No que diz respeito ao terceiro corpo referido, designado como “Casa do Caseiro”, ele desenvolve-se no topo nordeste, sendo de menor dimensão, e apresentando uma maior simplicidade. Com efeito, o seu alçado principal tem apenas janelas de guilhotina e três portas de cantaria simples, em pedra.

Por último, gostaria de salientar que a Casa do Adro fica no final da Rua Fria, topónimo que nos remete para uma época mais remota em que existiram no local outras casas de habitação, mais modestas, mas que as cheias sucessivas da ribeira que atravessa a várzea acabariam por tornar inabitáveis, arredando desse lugar parte da população, e afugentando-a para sítios mais seguros.

horizonte
fm 92.8

www.horizontefm.pt | Emissão Online





João Alexandre
Músico e Autor

NINHO DE CUCOS

LOCAL NATIVES "VIOLET STREET"



Os Local Natives são um quinteto californiano oriundo de Silver Lake, arredores de Los Angeles. A banda, formada em 2005 é composta atualmente por Ryan Hahn na guitarra, Taylor Rice na voz e guitarra, Kelcey Ayer nas teclas, Matt Frazier na bateria e Nick Ewing no baixo. O primeiro momento de grande "buzz" à volta dos Local Natives surgiu com a edição do álbum estreia "Gorilla Manor", em 2009, recheado de ritmos tribais frenéticos e harmonias em falsete, captando muitos fãs mundo fora com os seus espetáculos enérgicos e de um post punk colorido e incisivo mas sobretudo na cena indie alternativa de Los Angeles onde são venerados. "Hummingbird", o álbum que se segue em 2013, é bem mais atmosférico e introspetivo e por isso menos efusivo que o trabalho anterior o que não quer dizer que a banda tenha abandonado o seu lado quase afro de elementos percussivos e múltiplas harmonias. Com "Hummingbird" os Local Natives chegam aos tops, muito à custa do single "Breakers" (a verdade é que a banda já namorava o mainstream desde a sua estreia e o hiato longo não os favoreceu propriamente). "Sunlit youth", o 3º álbum dos Local Natives editado em 2016, é por sua vez, o momento da banda incorporar sintetizadores e piscar o olho ao funk, r&b e ao synth pop, perdendo talvez um pouco do seu lado mais orgânico. Os Local Natives têm em "Violet Street", o seu 4º álbum de originais acabado de ser lançado na semana passada e motivo deste artigo, o equilíbrio que faltava no disco anterior. Apresentado pela própria banda como

um "trabalho que divaga sobre o caos e os diferentes portos de abrigo", "Violet Street" foi produzido por Shawn Everett (Alabama Shakes, The War On Drugs) e mostra uns Local Natives renovados, entre deliciosas harmonias vocais e sintetizadores, sem nunca esquecer o cruzamento de indie rock com a eletrónica que agora tão bem os passa a caracterizar. "When Am I Gonna Lose You" e "Café Amarillo" são dois dos singles já divulgados de Violet Street, canções em que a banda de Los Angeles se mantém fiel à sua herança sonora, muitas vezes orquestrado de forma majestosa, mas não perdendo de vista melodias soft e bem mais intimistas. Esta aparente contradição espalhada por todo o disco, expressa-se perfeitamente nos dois temas referidos. Mais imponente o primeiro e bem mais suave mas não menos belo, o segundo. Ambos os temas têm vídeo oficial, merecendo especial menção o vídeo de "When Am I Gonna Lose You", que conta com a participação especial da atriz Kate Mara. "Violet Street" mostra-nos um grupo consistente, marcado por dez anos de existência e uma produção refinada. O quinteto resgata elementos marcantes de sua estreia, como harmonias vocais hipnotizantes, explorando elementos isolados pontuados sobre uma base rítmica constante como palmas, sintetizadores e uma guitarra tocada com emoção mas sem comprometimento com a técnica. Para fãs de Wild Beasts, Yeasayer, The Shins e Foals e ... de boa música! A seguir em <https://www.facebook.com/localnatives/>



João Calha
Consultor Informático

CONSULTÓRIO INFORMÁTICO

PROTEJA-SE, ANTES DE FAZER O DOWNLOAD



Nos dias de hoje, todos os cuidados são poucos quando estamos online.

Vírus, Ransomware, Phishing, Malware e muitas mais ameaças, estão sempre presentes quando estamos a navegar pela internet. O ideal é termos sempre um antivírus atualizado instalado no nosso computador, mas mesmo assim todos os cuidados, são poucos.

Neste artigo vou apresentar uma solução para conseguirmos analisar um ficheiro antes de o descarregarmos para o computador.

O site **VIRUSTOTAL** é um serviço online e gratuito que analisa ficheiros com mais de 60 antivírus diferentes e proporciona uma rápida deteção de vírus, malware, e todos os tipos de códigos maliciosos.

Vamos então começar a utilizar o **VIRUSTOTAL**:

- Aceder ao site <https://www.virustotal.com>
- Se já tem o ficheiro descarregado no computador, mas tem medo de o abrir porque pode estar infetado, clique em "**CHOOSE FILE**" e escolha o ficheiro. Depois, basta esperar um pouco (depende do tamanho do ficheiro) e confirmar os resultados de todos os mecanismos de deteção de vírus. Se os resultados forem de um ficheiro completamente limpo de vírus, então a partir de aqui, já pode abrir o seu ficheiro com segurança. Se o resultado for negativo, se encontrar vírus no seu ficheiro, então tem 2 soluções:
- 1 - Tentar limpar o ficheiro com um antivírus atualizado. Se o programa de desinfecção conseguir limpar o ficheiro, então, já o pode abrir.
- 2 - Se o programa não conseguir desinfetar, então a única solução é apagar o ficheiro.

• Se lhe enviarem um link para download de um ficheiro, então tem de clicar no separador "URL" e colar o link de download no espaço "**Search or Scan a URL**".

Se os resultados forem de Link seguro, então assim já pode fazer o download do ficheiro em segurança.

O **VIRUSTOTAL** tem também extensões disponíveis para:

Internet Explorer

Aqui fica o caminho para ter a extensão do **VIRUSTOTAL** para o Internet Explorer:

DOWNLOAD <https://www.virustotal.com/static/bin/vtExplorer.exe>

Google Chrome

Pode fazer o download e instalar a extensão na Chrome Web Store do Google:

DOWNLOAD <https://chrome.google.com/webstore/detail/efbjohplke-laegfbieplglfidafgoka>

Mozilla Firefox

Para configurar seu navegador com o VTzilla, você deve instalá-lo através do serviço Add-on da Mozilla:

DOWNLOAD <https://addons.mozilla.org/pt-BR/firefox/addon/vtzilla/>

Com a instalação de qualquer uma destas extensões, pode facilmente inspecionar um site, um ficheiro ou um link, sem ter de aceder à página principal do **VIRUSTOTAL**.

Esta é uma forma bastante simples de ter a certeza que não descarrega nada para o seu computador, que esteja infetado.

De salientar que, esta solução não substitui um Antivírus, apenas o complementa na proteção eficaz do seu dispositivo.

Não se esqueça: Computador seguro, dados pessoais protegidos.

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

EXERCÍCIO PARA O SEU CORAÇÃO



Esta é a nossa realidade: Estamos cada vez mais sedentários e, em consequência, a nossa população sofre cada vez mais de problemas cardiovasculares!

Mês de maio, mês do coração promovido pela Fundação Portuguesa de Cardiologia. Durante este mês é promovido o movimento, através da iniciativa "Maio Mês do Coração". É um conjunto de atividades que se desenvolvem de modo a alertar a população para a problemática das doenças cardiovasculares e do papel determinante da prática de exercício físico na sua prevenção. A população portuguesa mostra uma perceção positiva no que toca ao exercício físico, no entanto, apenas cerca de 5% afirma praticá-lo regularmente.

O exercício físico não é apenas uma nova tendência ou um hobby que está na moda: É imprescindível para si! E para todos nós!

Apresentamos, de seguida, 6 questões importantes sobre exercício e os seus benefícios para a saúde.

1. EXERCÍCIO, ATIVIDADE FÍSICA E FITNESS: QUAL A DIFERENÇA?

Atividade física: é qualquer movimento corporal executado por músculos que despendem energia. Isto inclui todos os movimentos que executamos ao longo do dia.

Exercício: é a parte da atividade física que é planeada e estruturada com o propósito de melhorar ou manter a sua aptidão física e saúde. Os exercícios estão divididos em aeróbicos (correr) ou de resistência (levantar pesos), apesar

da maioria dos desportos ter componentes de ambos.

Fitness: é a habilidade de executar atividade num nível de intensidade moderada a vigorosa, sem cansaço fácil. É influenciado pela idade, sexo, índice de massa corporal e genética. No entanto, a prática regular de atividade física melhora o seu nível de fitness.

2. QUE INTENSIDADE DE EXERCÍCIO SE ADEQUA A MIM?

Se odeia correr, não se preocupe! A prática de exercício não tem que ser extrema para que seja saudável para o coração. Na realidade, os benefícios cardiovasculares advêm, maioritariamente, da prática de atividade de intensidade moderada. Mesmo atividades leves, em oposição ao sedentarismo, proporcionam benefícios para a saúde. Seguem-se exemplos com diferentes graus de intensidade:

- Leve: caminhadas, alongamentos, trabalhos em casa ou de jardinagem leves.
- Moderada: marcha, andar de bicicleta, dançar e nadar.
- Elevada: correr, aulas de aeróbica, desportos de competição e ciclismo.

3. QUANTO TEMPO DE EXERCÍCIO É QUE PRECISAMOS?

Recomendam-se cerca de 30 minutos de exercício com intensidade moderada, 5 dias por semana. A American Heart Association aconselha, pelo menos, 150 minutos/semana de atividades de intensidade moderada ou 75 minutos de alta intensidade.

4. E COMO CONSEGUIR ISTO?

Através de uma caminhada de 30 minutos, em passo rápido; corrida de 15 minutos ou nadando 50 minutos.

Estudos atuais mostraram que até mesmo 1h de exercício por semana (caminhar ou andar de bicicleta), na população idosa, reduz o risco de enfarte agudo do miocárdio!

A quantidade de exercício deve ser adaptada à condição física do doente, sexo, idade e doenças de que são portadores, assim como às metas e benefícios que se pretendem alcançar.

A marcha rápida é uma atividade com baixo risco de lesão, que a maioria dos adultos pode e deve praticar, sem necessitar de autorização médica!

5. A ATIVIDADE FÍSICA É BENÉFICA PARA A SAÚDE. PORQUÊ?

Muitas partes do nosso corpo, incluindo o nosso cérebro, coração, ossos e articulações beneficiam dos aspetos positivos da prática regular de atividade física.

Esta prática regular desempenha um papel protetor no desenvolvimento de aterosclerose (placas de gordura que se formam nas artérias podendo

levar à sua obstrução), processo que poderá culminar com enfarte agudo do miocárdio.

Ainda na prevenção do desenvolvimento de doença cardiovascular, a prática de exercício físico é igualmente benéfica a nível da redução do colesterol LDL, conhecido como "mau colesterol", e aumento do colesterol HDL, "bom colesterol".

Algumas das vantagens da atividade física incluem: a diminuição da tensão arterial, do peso corporal e do perímetro abdominal.

6. HÁ UM TIPO DE EXERCÍCIO MELHOR QUE OUTRO?

O melhor exercício é aquele que gosta de praticar e, por isso, o faz de forma consistente! Poderá ir variando o tipo de exercício realizado, combinando exercício cardiovascular aeróbico com exercício de força, de forma a ser mais completo e estimulante!

Praticantes de atividades como natação, desportos com raquetes, aeróbica e ciclismo apresentam um menor risco de morte por doença cardiovascular.

O que importa é movimentar-se o mais possível! Para isso, pode começar por realizar

pequenas alterações no seu dia dia, como usar as escadas ao invés do elevador, realizar mais caminhadas ou deslocar-se para o trabalho de bicicleta! Quando considerar o início ou manutenção da prática regular de exercício físico, tenha em mente alguns dos seus benefícios:

- Diminui o seu peso e perímetro abdominal, em conjunto com uma alimentação equilibrada.
- Permite ter ossos mais fortes e menos propensos a fratura.
- Leva à libertação de várias hormonas, melhorando a capacidade de concentração e aprendizagem, conduzindo a uma sensação de bem-estar físico e emocional.
- Diminui o risco de aparecimento de vários tipos de neoplasias.

AFINAL, DO QUE ESTÁ À ESPERA PARA COMEÇAR?

USP Loures Odivelas Médicas, Internas da Formação Geral: Catarina Coelho Pereira, Inês de Almeida Santos, Madalena Viegas de Carvalho, Mafalda Félix Cabral. Elvira Martins-Médica de Saúde Pública



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





Joana Leitão
Jurista

FUMAR MATA

mais eficaz a doença. José tem um tipo raro de cancro de pulmão e os médicos dizem que se não fumasse, provavelmente, o teria na mesma. Mas sabemos todos que fumar não ajuda, não dá saúde nem acrescenta.

Deixou de fumar depois de se confrontar com ataques de falta de ar e tosse que quase lhe levaram a vida e depois de quase ter morrido afogado, quando fazia surf, por ter ficado paralisado. No pulmão tinha um derrame pleural que quase o levou, mas arregaçou as mangas, nunca mais pegou num cigarro e decidiu mudar de vida.

Hoje, tem uma vida mais calma, alimenta-se melhor, dorme mais e sorri mais. Procura estar em ambientes calmos, harmoniosos, com pessoas acolhedoras e que lhe queiram bem pois, tudo isso ajuda à sua recuperação. José sabe que as emoções positivas criam um registo bioquímico no seu organismo propenso à saúde.

Devia José estar a meio da sua vida e não a antever o final. Não

é justo nem natural. Contudo, a vida não é senão um mistério e ninguém sabe se um dia destes não aparece um novo tratamento, mais eficaz ou mesmo uma terapia alternativa que faça a diferença. Ninguém sabe se o organismo de José não poderá operar um milagre já que, enquanto há vida há esperança. É, por tudo isto, tão importante cuidarmos de nós e da nossa saúde pois, nem todos os processos são reversíveis. Fundamental, também, é cuidarmos dos nossos, acolhê-los, apoiá-los e amá-los pois, não há desentendimentos que justifiquem perdermos a oportunidade de estarmos presentes.

O José foi um exemplo e o impulso de que precisava para deixar de fumar. Agradeço-lhe por isso. Não apago os cigarros do passado, mas posso escolher não acender outros no futuro. Neste momento, José aproveita mais a vida. Cada dia e cada minuto.

Mas... porque será que temos que nos confrontar com a nossa finitude para abrimos os olhos?



Tem um computador que já não utiliza ou está avariado?



Efetuamos a recolha GRATUITA de material informático

PC
assist

Serviços Informáticos

925 320 809
219 456 514

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

Rua Júlio Dinis nº 6 - R/C
Portela LRS

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

COMPRAR OU VENDER CASA É MAIS SEGURO COM GARANTIA ERA



As casas não são todas iguais, há casas com Garantia ERA. Um seguro que cobre despesas com reparações de infiltrações, fissuras nas paredes, bolores, problemas nos sistemas eléctricos e de aquecimento. Uma garantia de 12 meses que permite comprar ou vender a sua casa com confiança. De forma simples e sem custos adicionais.

Fale connosco ou visite-nos em era.pt



STO. ANTÓNIO DOS CAVALEIROS

3 WC 2 M² 87

APARTAMENTO \ 092190086

€125.000



CASAL DO COVÃO

2 WC 2 M² 86

APARTAMENTO \ 092190084

€190.000



MEALHADA

2 WC 1 M² 70

APARTAMENTO \ 092190017

€120.000



STO. ANTÓNIO DOS CAVALEIROS

4 WC 2 M² 109

APARTAMENTO \ 092190094

€180.000



CIDADE NOVA

3 WC 2 M² 81

APARTAMENTO \ 092190007

€130.000



BARRO

2 WC 1 M² 65

APARTAMENTO \ 092190078

€125.000

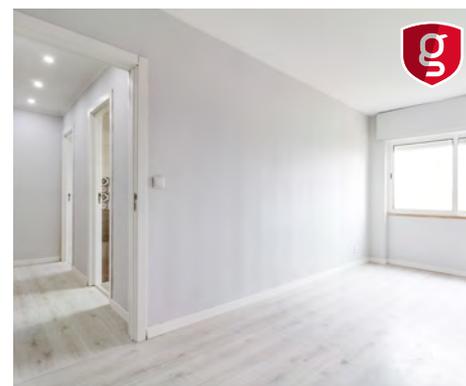


FANQUEIRO

3 WC 2 M² 123

APARTAMENTO \ 092190063

Sob Consulta

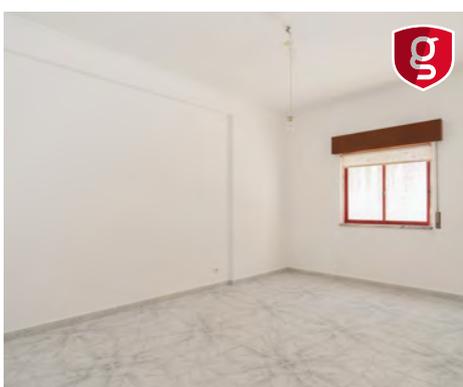


STO. ANTÓNIO DOS CAVALEIROS

3 WC 2 M² 90

APARTAMENTO \ 092190076

€145.000



LOURES

1 WC 1 M² 55

APARTAMENTO \ 092190049

€110.000



STO. ANTÓNIO DOS CAVALEIROS

3 WC 1 M² 65

APARTAMENTO \ 092190030

€104.000



STO. ANTÓNIO DOS CAVALEIROS

3 WC 2 M² 90

APARTAMENTO \ 092190069

€135.000



LOURES

3 WC 3 M² 138

APARTAMENTO \ 092190021

€195.000

LEGENDA / LEGEND



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 FINANCIERAMENTE INDEPENDENTE.