



# CRESCEMOS CONSIGO

ficçõesevents

ficçõesgifts

ficçõesmídia



## Notícias de

Distribuído no Concelho de Loures

# LOURES

ANO 11 | Nr. 131 MENSAL | 1 DE MARÇO DE 2025 | Diretor Fundador: Pedro Santos Pereira | Diretor: Filipe Esménio | Preço: 0,01€

## LANÇAMENTO DAS 1<sup>AS</sup> PEDRAS DAS UNIDADES DE SAÚDE DE CAMARATE E DA BOBADELA



Pág. 4

## INAUGURADA A VARIANTE URBANA DE LOURES AVENIDA DOUTOR MÁRIO SOARES

Foi inaugurada no sábado, 22 de fevereiro, a Variante Urbana Interior de Loures, oficialmente designada Avenida Doutor Mário Soares. Com mais de um quilómetro de extensão, esta nova via surge como uma alternativa à Estrada Nacional 8, permitindo aliviar o intenso tráfego na Rua da República e melhorando significativamente a circulação na cidade.



Pág. 3

## JÁ ABRIU EM BUCELAS



Rua Marquês de Pombal - 26

### COVIRAN

O Super ao teu lado!

### Crie os óculos com a sua personalidade

Veja mais detalhes no interior



ZONA ÓPTICA  
Cuidamos dos seus olhos



**Filipe Esménio**  
Diretor

## LOURES: ENTRE O CARNAVAL, AS OBRAS E A JUSTIÇA

Loures é uma terra cheia de vida, onde se festeja o Carnaval com intensidade, se inauguram obras com entusiasmo e se aguarda pacientemente pelas decisões da justiça, porque tudo tem o seu tempo.

O Carnaval de Loures já não é apenas uma festa local, é um evento de referência. Todos os anos, as ruas enchem-se de cor, música e personagens inesquecíveis. É um espetáculo que cresce a cada edição e que atrai milhares de visitantes, confirmando-se como um dos maiores eventos do género no país. Dizem alguns que é o "nosso Rio de Janeiro", mas com melhor comida e sem necessidade de passaporte.

Mas Loures não vive só de folia. Nos últimos tempos, as inaugurações e lançamentos de primeiras pedras têm sido frequentes. Centros de saúde modernos, novos acessos, promessas de melhores infraestruturas. Está tudo a acontecer, pelo menos no papel. Os novos centros de saúde, por exemplo, são uma excelente notícia. Agora falta

resolver o pequeno detalhe de garantir médicos suficientes para os ocupar.

A nova variante de Loures também promete aliviar o trânsito e melhorar a mobilidade. Para quem passa diariamente pelos acessos ao concelho, qualquer melhoria é bem-vinda. Esperemos apenas que estas obras avancem ao ritmo certo e não fiquem por anúncios e placas comemorativas.

E há ainda a justiça, que segue o seu próprio compasso. Sou dos que espera pelas decisões judiciais sem precipitações. Afinal, algumas resoluções demoram tanto quanto certas empreitadas públicas. Mas quando chegam, que sejam justas e esclarecedoras.

Loures continua a ser um concelho em movimento, entre a festa e a burocracia, entre os grandes eventos e os desafios diários. Mas se há algo que nos distingue, é a capacidade de seguir em frente, sempre com humor e determinação. Porque aqui, entre a folia do Carnaval e o pó das obras, acreditamos sempre que o melhor ainda está para vir.



**Cristina Fialho**  
Chefe de Redação

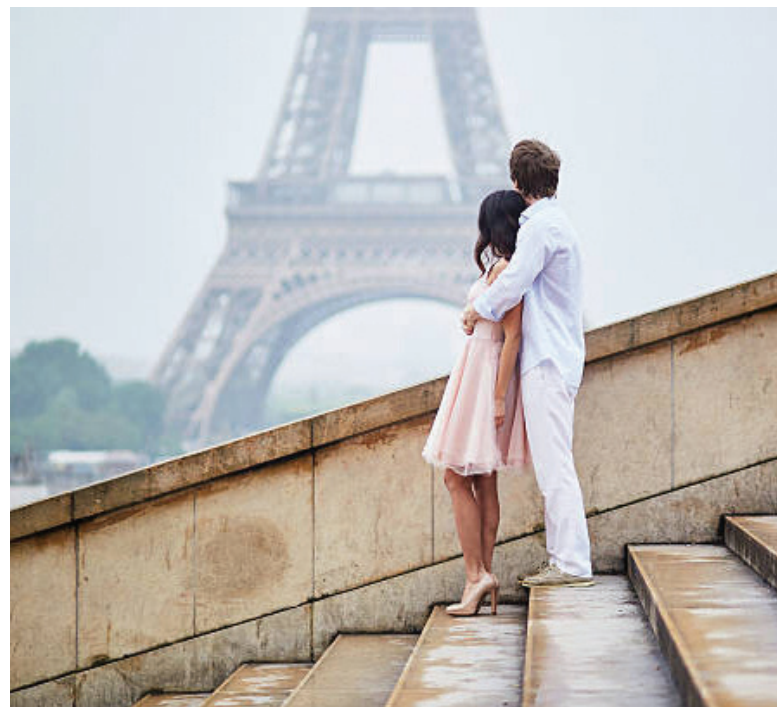
## DEIXA PARA AMANHÃ O QUE NÃO TE APETECE FAZER HOJE

Durante vários anos adiei muita coisa. Viagens, idas a museus, poupanças, telefonemas... entre outros.

Lembro-me de pensar que era "jovem" para estar a investir numa casa, uns anos depois não há casas acessíveis, não há créditos fáceis nem regalias para

maiores de 35 anos. O turismo entope os museus e já não há paciência nem disponibilidade.

Quanto às viagens, estou à espera que o meu bebé saiba andar sozinho para ser mais fácil. Sim, também já me disseram que quando andar sozinho sou eu que vou andar a correr atrás dele,



e que de "fácil" essa fase não tem nada.

Mas vou adiar, porque é isso que me apetece fazer.

Lembro-me que aos 20 e tal adiei conhecer Paris porque era uma viagem que queria fazer em modo "romance", com um namorado especial, quiçá tirar fotos pirosas com a torre Eiffel em pano de fundo e publicar no Instagram com uma legenda em francês, tipo L'amour, ou je t'aime (o que quer que me parecesse o cliché mais apropriado. Mas não aconteceu. Tive que ir a Paris em trabalho, para umas reuniões e formações (quando trabalhava no glamoroso mundo da cosmética de luxo), e tirei um dia para ver Paris. Sozinha. Estava a chover. Havia fila para tudo. Poderia parecer uma piada se não fosse deprimente. Da primeira vez que vi a torre Eiffel ao vivo fiquei arrepiada (lá está o cliché piroso, o único possível). Estava de guarda-chuva comprado numa loja de souvenirs e um vendedor de rua indiano andou atrás de mim o tempo todo a tentar vender-me um pau de selfie. Para quem não sabe, é um daqueles bastões extensíveis que agarram o telemóvel na ponta para tirarmos fotografias a nós próprios quando estamos sozinhos e temos os braços pequenos.

Desonroso.

Total: não fui em romance, nem sequer com companhia, nem numa altura do ano simpática, não fiquei nada impressionada com os Champs Elysées e achei que as pessoas se vestiam mal. Nada da haute couture que eu imaginava com transeuntes esguios cheios de jóias e de pinta.

Adiarei o que não me apetece o tempo que me apetece, ou que conseguir.

Por agora devia ir tratar da roupa, mas chove muito, a roupa não seca e daqui a quatro segundas-feiras é Primavera outra vez.

P.S.: a rapariga da imagem não sou eu.

Geral  
geral@ficcoesmedia.pt

Editorial  
cristina\_fialho@ficcoesmedia.pt

Comercial  
noticiasdeloures@ficcoesmedia.pt

f Notícias de Loures

www.noticias-de-loures.pt

219 456 514



Conheça o novo conceito de óculos criados especialmente para si. **Exclusivo na Zona Óptica.**

**zonaoptica.pt**

DISPONÍVEL NO  
Google Play

Disponível na  
App Store



ATUALIDADE

Notícias de **LOURES** 3

## INAUGURADA A VARIANTE URBANA DE LOURES AVENIDA DOUTOR MÁRIO SOARES

Foi inaugurada no sábado, 22 de fevereiro, a Variante Urbana Interior de Loures, oficialmente designada Avenida Doutor Mário Soares. Com mais de um quilómetro de extensão, esta nova via surge como uma alternativa à Estrada Nacional 8, permitindo aliviar o intenso tráfego na Rua da República e melhorando significativamente a circulação na cidade. A obra, que representou um investimento entre 4 e 4,5 milhões de euros, inclui uma ciclovia segregada, zonas de estacionamento e descanso, além de uma rede contínua de percursos pedonais acessíveis, garantindo maior segurança e conforto, especialmente para pessoas com mobilidade condicionada. Esta infraestrutura

reforça o compromisso de Loures com a mobilidade sustentável e a qualidade de vida dos seus cidadãos.

A Avenida Doutor Mário Soares liga a rotunda do Parque Adão Barata à rotunda do Jardim Major Rosa Bastos, facilitando o acesso e proporcionando melhores condições para veículos de emergência, como ambulâncias e bombeiros. Segundo Ricardo Leão, presidente da Câmara Municipal de Loures, esta via será essencial para retirar parte do tráfego da Rua da República, permitindo, no futuro, repensar aquele espaço para usos mais voltados para o comércio e o lazer. Além disso, a proximidade da avenida à futura estação do Metro do Infantado reforça a sua

importância para o crescimento urbano e económico da zona nascente de Loures. A nova ligação insere-se num plano de desenvolvimento que pretende modernizar as infraestruturas viárias e melhorar a mobilidade no concelho. A cerimónia de inauguração contou com a presença dos filhos de Mário Soares, que participaram no descerramento da placa toponímica em homenagem ao ex-primeiro-ministro e ex-Presidente da República.

Com esta nova infraestrutura, Loures dá mais um passo rumo a uma cidade mais acessível, segura e sustentável, promovendo soluções inovadoras para a mobilidade e o bem-estar dos seus habitantes.



# MARÇO JOVEM 2025

**7 MAR 22:00**

**Concerto com Nenny**

**Pavilhão Paz e Amizade - Loures**

**15 MAR 21:30**

**Teatro Deus, Pátria e Tik Tok**

**Palácio dos Marqueses da Praia e Monforte - Loures**

**28 MAR 21:30**

**Festival Termómetro**

**Corações de Vale Figueira - São João da Talha**

**CONSULTAR PROGRAMA**



CM/LD/MC/2025



@loures+jovem

cm-loures.pt



## LANÇAMENTO DA 1ª PEDRA DA UNIDADE DE SAÚDE DE CAMARATE

O presidente da Câmara Municipal de Loures, Ricardo Leão, recordou na inauguração desta unidade de saúde que, há três anos e meio, quando se candidatou à autarquia, assumiu “que esta era uma das obras que não podia falhar”. Segundo Leão, o atual executivo municipal quer fazer parte da solução de todos os problemas, mesmo que nem sempre sejam da responsabilidade da Câmara. Entre as iniciativas já realizadas e em curso, foi destacada a inauguração do Centro de Saúde do Catujal e a próxima inauguração do Centro de Saúde de Santo

Antão do Tojal. Este novo edifício, com uma área de 1662 m<sup>2</sup> distribuída por dois pisos – onde o piso inferior destina-se ao estacionamento e o superior acolhe diversos gabinetes de consulta, enfermagem, salas de espera e tratamento – deverá estar concluído até ao final deste ano. Durante a cerimónia, foi também colocada uma caixa do tempo, contendo o auto de notícia, moedas e um exemplar de jornal diário, para memória futura. Foi na Rua dos Bombeiros Voluntários de Camarate, junto ao quartel, a cerimónia de lança-

mento da 1ª pedra da Unidade de Saúde de Camarate. Esta nova infraestrutura, orçada em cerca de 5 milhões de euros e com um prazo de execução de 270 dias – comparticipada a 50% pelo PRR – permitirá um atendimento de proximidade aos habitantes de Camarate, evitando deslocações a Sacavém. Estas obras reforçam o compromisso do município de Loures em desenvolver uma rede de saúde primária robusta e acessível, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos munícipes e para o fortalecimento dos serviços de saúde no concelho.



## LANÇAMENTO DA 1ª PEDRA DA UNIDADE DE SAÚDE DA BOBADELA

O lançamento da 1.ª pedra da Unidade de Saúde da Bobadela, para marcar o arranque desta empreitada, que terá um custo superior a 4 milhões de euros, e irá “responder às necessidades de cerca de 10 500 utentes”. Salientou na ocasião o presidente da Câmara Municipal de Loures, Ricardo Leão, lembrando que se tratou de um compromisso assumido junto da população: “fazer uma boa rede de saúde primária”. Uma obra que se prevê estar concluída dentro de 10 meses, com uma área de implantação de 1168 m<sup>2</sup>, contemplando um edifício com dois pisos (um deles abaixo cota de soleira), diversos gabinetes de consulta e de enfermagem, salas de tratamento, entre outras

áreas técnicas, bem como 18 lugares de estacionamento. Terá um custo superior 4 milhões de euros, “onde o Município vai investir cerca de 2 milhões de euros do seu orçamento próprio”, disse. Para Ricardo Leão, “os seis milhões de euros que o Município está a investir na construção destes quatro novos centros de saúde são muito importantes para a população, que não podia esperar mais. No final das intervenções, a primeira pedra foi, simbolicamente, colocada numa caixa do tempo, juntamente com um tubo, contendo o auto de notícia de lançamento da primeira pedra, moedas de uso corrente e um jornal diário, que depois foi fechado e enterado para memória futura.



## SEGURANÇA EM LOURES: MEDIDAS PARA ENFRENTAR A CRIMINALIDADE VIOLENTA

A crescente preocupação com a segurança tem levado as autoridades de Loures a adotarem medidas decisivas para combater o aumento da criminalidade violenta e os crimes juvenis em grupo. Apesar dos dados gerais indicarem uma tendência de diminuição da criminalidade, os episódios de violência têm criado um sentimento de insegurança entre os munícipes.

Ricardo Leão, presidente da Câmara de Loures, defendeu a necessidade do policiamento de proximidade como resposta à inquietação da população.

Durante o programa Hora da Verdade na Renascença, Leão afirmou: “as pessoas estão preocupadas com a questão da segurança” e destacou que é fundamental ouvir as queixas dos cidadãos e agir de forma preventiva. Para reforçar essa estratégia, o concelho anunciou a aquisição de 12 viaturas novas para a Polícia de Segurança Pública (PSP), somadas à manutenção de outras seis unidades.

A aposta no reforço do policiamento visa não só a uma resposta mais eficaz aos episódios violentos, como também a prevenção de futuros delitos, contribuindo

para a tranquilidade e bem-estar dos habitantes de Loures. Esta ação coloca o município numa linha semelhante à de Lisboa, onde, apesar da redução global da criminalidade em 2024, autoridades como o presidente da Câmara, Carlos Moedas, alertam para a existência de uma “violência diferente”, evidenciada em casos isolados mas preocupantes. Com estas medidas, Loures demonstra o compromisso em criar um ambiente mais seguro e em sintonia com as reais necessidades dos seus cidadãos, apostando numa política de proximidade e intervenção imediata.



## Sacavém e Prior Velho



A Cidade de Sacavém acolheu a “XXXVII Milha Urbana da Cidade de Sacavém – XXIV Circuito do Centenário”, integrada no “40º Troféu Corrida das Coletividades do Concelho de Loures”, realizada a 28 de fevereiro. O evento contou com mais de 600 participantes de diversas idades e escalões, incluindo jovens até aos 16 anos e atletas do desporto adaptado, promovendo desta forma a inclusão.

Este ano, a prova implementou cronometragem eletrónica com dorsais com chip, facilitando a gestão das classificações. A competição iniciou-se com as provas de Benjamins, Infantis, Iniciados

e Juvenis, sendo que a prova principal, com 7100 metros, teve início pelas 10h30, reunindo atletas dos escalões Juniores, Seniores e Veteranos. A caminhada de 5 km foi mais uma vez incluída este ano.

Antes da entrega dos prémios, foi respeitado um minuto de silêncio em homenagem ao jovem atleta falecido, Luís Miguel Barra. A cerimónia contou com a presença do Presidente da Câmara Municipal de Loures, Ricardo Leão e a Vice-Presidente, Sónia Paixão; o Presidente da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho, Carlos Gonçalves, acompanhado

pelos membros do Executivo, Jorge Garcias, Francisco Gravito, Judite Gonçalves, Mário Bernardo e Francisco Senra; o Presidente e a Vice-Presidente da Cooperativa “A Sacavenense”, Ribeiro dos Santos e M<sup>a</sup> de Lurdes Campos, respetivamente; o ex-atleta Américo Brito homenageado pelo seu legado no atletismo; os representantes dos Bombeiros Voluntários de Sacavém, da Polícia de Segurança Pública, e da Clínica Lusíadas Oriente, e o Técnico do Centro Municipal de Marcha e Corrida de Sacavém e Prior Velho, Hélio Correia.

Uma junta Próxima das Pessoas

### Inauguração da Nova Rotunda

No dia 8 de fevereiro, a Rua Estado da Índia, em Sacavém, foi palco da inauguração da nova rotunda, uma obra que visa melhorar a fluidez do trânsito e resolver problemas de mobilidade.

A intervenção reflete o compromisso da Câmara Municipal de Loures com a melhoria da qualidade de vida da população, atendendo a uma antiga reivindicação dos moradores da zona. Após a inauguração, foi realizada uma visita à Urbanização da Quinta do Património, onde alguns moradores apresentaram as suas preocupações sobre o estacionamento. O Presidente da Câmara Municipal de Loures, Ricardo Leão e o Presidente da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho, Carlos



Gonçalves, ouviram as reclamações e sugestões, comprometendo-se a explorar alternativas que atendam às necessidades e melhorem a gestão do estacionamento naquela zona.



O Presidente da Câmara Municipal de Loures, Ricardo Leão, e o Presidente da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho, Carlos Gonçalves, a Vereadora Paula Magalhães, e João Pedro Domingues, na visita à Urbanização Qta. do Património.



## A COVIRAN CHEGOU A BUCELAS

Situada na Rua Marquês de Pombal, 26, 2670-655 Bucelas, abriu no passado dia 07 de Fevereiro (antiga Buceldez).

Mais do que uma simples inauguração, a chegada da Coviran a Bucelas representa a continuidade do serviço e da ligação à população. A equipa de colaboradores da loja anterior foi mantida, garantindo que os clientes continuam a ser recebidos por rostos conhecidos, e os fornecedores locais permanecem como parceiros estratégicos para assegurar a qualidade e frescura dos produtos. "Proximidade é contar com as pessoas que fazem parte da comunidade. Temos os mesmos colaboradores, a senhora Paula da cafetaria, o Mário no talho, o mesmo fornecedor local de frutas, legumes,

pão e queijos. Isso é que é ser proximidade! Nós já éramos e vamos continuar a ser proximidade, estando próximo das pessoas. Com os mesmos produtos de sempre, acrescentando claro a nossa marca própria. Queremos sentir-nos parte da família de Bucelas e que Bucelas se sinta parte da família Coviran." – Acácio Santana, Diretor Geral da Coviran Portugal.

O horário da loja é de segunda a sábado das 8h às 20h e conta com as principais secções de talho, charcutaria, frutaria e padaria, disponibilizando uma ampla gama de produtos frescos e de qualidade. A inauguração contou com a presença e participação no corte da fita do Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Bucelas Sr. Hélio Santos.



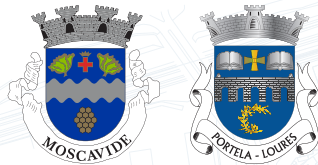
**GRÁTIS** ► RECOLHA AO DOMICÍLIO NA PORTELA  
► ORÇAMENTOS



# REPARAÇÃO DE COMPUTADORES

# FREGUESIA MOSCAVIDE E PORTELA

PRIMEIRO AS PESSOAS



## A JUNTA VAI À ESCOLA

As crianças trilham, todos os dias, o caminho do futuro, por esse motivo todos os conteúdos que lhe possamos fornecer baseados numa cidadania ativa serão, para sempre, uma mais valia para as crianças e para a comunidade.

Por esse motivo a atividade A JUNTA VAI À ESCOLA do projeto #SouOFuturoDaFreguesia representa um momento de partilha entre a Junta de Freguesia e as crianças, na grande maioria das vezes levamos informação prática sobre os serviços da entidade e trazemos uma mão cheia de curiosidades que só as crianças nos podem oferecer.

Desta vez, com uma turma Escola EB1/JI da Portela, tivemos oportunidade de partilhar com eles tudo quanto seja o Serviço de Espaços Verdes, de Higiene Urbana, de Obras, Administrativos.

Estiveram presentes a Tesoureira, Eunice Proença com os operacionais dos diversos serviços, sempre disponíveis para demonstrar que estamos todos aqui ao serviço do público e de um melhor espaço e conforto para todos.

O desafio ficou lançado e nomeámos os meninos e meninas de Agentes Fiscalizadores das Boas Práticas. São eles que vão zelar pelo espaço público que também é deles.

**“As nossas crianças são o Futuro da nossa freguesia”**



## RECOLHA DE MONOS | Espaço Público e ao Domicílio

Numa cidade inovadora as entidades públicas entendem as novas necessidades dos cidadãos e criam respostas para essas necessidades.

Hoje a rotação de móveis, eletrodomésticos ou objetos de grande dimensão é muito maior que no passado. A deposição destes objetos (monos) na via pública representa desde logo um constrangimento à mobilidade dos peões, mas representa também uma perda de valor para o território pela perceção negativa que esta imagem representa.

Por outro lado, existem situações em que a retirada destes objetos de habitações ocupadas por pessoas com menor mobilidade e sem ajuda de terceiros, se torna num elemento de grande dificuldade.

Nesse sentido, a Junta de Freguesia implementou um serviço específico de recolha de monos ao domicílio que certamente permitirá uma resposta, concreta às pessoas que dela careçam e definiu dias específicos para a recolha de monos no espaço público.

Este é o nosso compromisso com a modernidade: Encontrar respostas para problemas concretos!

O espaço público é o cartão de visita da nossa Freguesia, não chega só a Junta de Freguesia fazer o seu trabalho, importa também que toda a população faça também o seu trabalho na preservação da imagem da nossa freguesia.

### Recolhas de Monos ao Domicílio:

**SERVIÇO GRATUITO - 219 458 670 ou 211 988 357**

Prévio agendamento junto dos serviços da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela, através dos contatos em cima referidos, nos dias úteis das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00.

Pode ainda enviar por email: [monos@jf-moscavideportela.pt](mailto:monos@jf-moscavideportela.pt), devendo obrigatoriamente indicar: o nome, contato telefónico, descrição e número de monos a remover.

**UMA FREGUESIA PARA AS PESSOAS | COM AS PESSOAS | DE PESSOAS**

## FAÇA A SUA PARTE | PELA COMUNIDADE



**Continuamos Juntos. Primeiro as Pessoas!**

FAÇA A SUA PARTE | PELA COMUNIDADE

**WHATSAPP**  
MOSCAVIDE E PORTELA  
**MAIS**  
PROXIMIDADE

91 15 94 361  
**CONTAMOS**  
**CONSIGO**



## CANDIDATO A BASTONÁRIO DA ORDEM DOS ADVOGADOS VISITA TRIBUNAL DE LOURES

José Costa Pinto, candidato a Bastonário da Ordem dos Advogados (OA) para o triénio 2025-2027, iniciou, a 24 de fevereiro, uma série de visitas estratégicas a tribunais e delegações da OA, com o objetivo de contactar diretamente os advogados e conhecer os desafios que enfren-

tam. A jornada começou no Tribunal de Loures, onde o candidato avaliou as condições de trabalho dos advogados e ouviu as suas preocupações. Seguindo o seu compromisso de proximidade, deslocou-se depois à Delegação de Mafra da OA, onde continuou o diálogo com os profissionais

do setor. O dia encerrou-se na Delegação de Sintra, reforçando a importância de uma advocacia mais unida e representativa. Sob o lema "Uma Nova Voz", José Costa Pinto apresenta-se como uma alternativa sólida e inovadora para a liderança da Ordem, defendendo a união da classe, a credibilidade da instituição e a valorização dos advogados em todas as regiões do país. A sua campanha tem sido marcada pela presença no terreno e pelo contacto direto com os advogados, garantindo que as suas preocupações são ouvidas e representadas. A candidatura conta com o apoio do advogado Paulo Saragoça da Matta, que assume o papel de mandatário nacional, e de uma equipa composta por profissionais de

diversas áreas da advocacia. As eleições para a Ordem dos Advogados estão marcadas para os dias 18 e 19 de março, com cerca de 40 mil advogados chamados a votar. Caso seja necessária uma segunda volta, esta terá lugar a 31 de março. Com 42 anos, José Costa Pinto é sócio fundador da Costa Pinto Advogados, firma que criou há mais de 10 anos. Antes disso, passou pela Uría Menéndez - Proença de Carvalho e pela Simmons & Simmons. Especialista em direito comercial, societário e imobiliário, tem um longo percurso associativo, tendo liderado a Associação Nacional de Jovens Advogados Portugueses entre 2014 e 2018. Atualmente, integra várias entidades ligadas ao setor jurídico e empresarial.



## GNR REFORÇA SEGURANÇA DURANTE O CARNAVAL

A GNR realiza, entre 24 de fevereiro e 5 de março, uma operação intensiva de sensibilização, patrulhamento e fiscalização em locais de festividades, estabelecimentos que comercializam artigos pirotécnicos e principais eixos rodoviários de acesso às zonas de Carnaval, em todo o território continental. O objetivo é prevenir a venda e utilização de material pirotécnico, combater a criminalidade, reduzir a sinistralidade rodoviária e garantir um ambiente festivo seguro, reforçando a confiança na Guarda. O aumento do tráfego rodoviário nesta época, associado a comportamentos de risco, como o consumo excessivo de álcool e substâncias psicotrópicas, eleva a probabilidade de acidentes, conflitos e incidentes de segurança pública. A GNR alerta ainda para o perigo das chamadas "bombas de Carnaval" (bombinhas, petardos e estalinhos), lembrando que são explosivos e não brinquedos, podendo causar acidentes graves, sobretudo em

crianças e jovens. Para garantir a segurança dos cidadãos, a operação contará com o reforço do patrulhamento rodoviário e territorial. A fiscalização incidirá sobre: Tráfico de estupefacientes, posse de material pirotécnico, furtos, roubos e atos de vandalismo; Alterações da ordem pública; Infrações rodoviárias, como excesso de velocidade, condução sob efeito de álcool ou drogas, uso indevido do telemóvel, manobras perigosas e não utilização do cinto de segurança ou sistemas de retenção infantil. A GNR aconselha ainda os condutores a: Respeitar os limites de velocidade e evitar comportamentos imprudentes; Não conduzir sob efeito de álcool ou substâncias psicotrópicas; Utilizar corretamente o cinto de segurança e os sistemas de retenção infantil; Contactar a GNR em caso de necessidade para garantir uma celebração segura.



### CONVOCATÓRIA

Ao abrigo do Art.º 20º dos Estatutos desta Associação, convoco todos os sócios para participarem na Assembleia Geral Ordinária, que se realizará no próximo dia 31 de março, segunda-feira, pelas 18H30, na sua sede, sita na Praceta António Francisco da Silva Penetra, em Loures, com a seguinte

#### ORDEM DE TRABALHOS

1. Discussão, apreciação e votação do Relatório e Contas da Direção e do Parecer do Conselho Fiscal, referente ao ano de 2024.
2. Apresentação e deliberação sobre uma Linha de Crédito em Mútuo Investimento ou Tesouraria (FEI InvestEU - Social Entrepreneurship), até ao montante de €500.000,00 (quinhentos mil euros) com prazo máximo até 8 anos no âmbito de Apoio ao Investimento ou Tesouraria.
3. Apresentação e deliberação sobre uma Linha de Crédito em Conta Corrente caucionada, até ao montante de €500.000,00 (quinhentos mil euros) com prazo máximo de 6 meses, eventualmente renovável por iguais períodos, no âmbito de Apoio à Tesouraria.
4. Apresentação e deliberação sobre uma Linha de Crédito na Modalidade de Confirming, até ao montante de €500.000,00 (quinhentos mil euros) com prazo máximo de 6 meses, eventualmente renovável por iguais períodos, no âmbito de Apoio à Tesouraria.
5. Apresentação e deliberação da proposta de alteração da entidade bancária relacionada com o crédito dos imóveis da sede.
6. Pedido de autorização, para venda da loja, sita na Rua Cesário Verde n.º6º, Loures pelo valor de 105.000,00€
7. Ratificação da deliberação da Direção de 28 de maio de 2024 relativamente à aprovação da linha de crédito ao investimento - linha de crédito + impacto social FEI-EASI no valor de (Quinhentos mil euros) junto do Banco Montepio.
8. Autorizar a remuneração de um elemento dos Corpos Sociais ao abrigo do n.º3 do artigo 13º dos estatutos.
9. Informações.

Loures, 17 de maio de 2021  
O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

- José António de Carvalho Barreira -

#### Nota:

- Em referência ao ponto 1 da Ordem de Trabalhos, informamos que se encontram à disposição dos sócios, na secretaria e no site Institucional da ALPM, <http://www.alpm-loures.com>, os respetivos documentos a partir do dia 11 de junho de 2021.

#### Art.º 21.º:

1. A Assembleia Geral só poderá funcionar e deliberar, em primeira convocação, com a maioria dos Associados.
2. Se não houver número legal de Associados para funcionar em primeira convocação, a Assembleia Geral funcionará 30 minutos depois com qualquer número de Associados presentes.



## OLHOS GASTOS – OS TEXTOS, A OBRA E O AMIGO

Na tarde de 22 de fevereiro, o Arquivo Municipal de Loures acolheu a apresentação de Olhos Gastos, o novo livro de contos e poemas de Pedro Cabeça. O espaço revelou-se pequeno para todos os que quiseram celebrar esta fusão de prosa e poesia, refletindo a sensibilidade profunda e a simbiose entre rigor e arte que caracterizam a obra. A sessão abriu com um apontamento musical de clarinete, coordenado pelo Maestro

António Saiote, preparando o ambiente para a leitura de textos. Marina Santos, da Étimos Edições, apresentou o livro, que, segundo os presentes, emociona pela forma como as palavras dão corpo a personagens reais, cujas angústias, inseguranças e amores se tornam quase palpáveis. Entre os convidados, destacaram-se Sónia Paixão, vice-presidente da Câmara Municipal de Loures, e José Fanha, que partilharam excertos da obra. Olhos

Gastos é fruto de uma jornada pessoal guiada por três grandes paixões do autor – a justiça, a política e a arte. Após anos a escrever para outros, Pedro Cabeça decidiu assumir a sua voz e publicar os seus próprios textos, sentimentos e experiências. Num dos momentos mais marcantes da sessão, um excerto da obra ecoou na sala: *"Cada beijo, uma reza. Uma alvorada de amor ardente, e eu, guardião do teu sono,*

*velava-te enquanto esquecíamos o resto do mundo. Nem o outono, com os seus ventos frios, podia entrar. Queria ficar mais um pouco, mas o dia chegou, implacável. 'Quem dera que fosse para sempre madrugada, e voltar-mos a fazer tudo, tudo outra vez.'"* A obra, que conjuga textos intensos e simples, tem despertado o interesse de leitores e críticos, reafirmando a relevância da poesia e do conto como formas

de expressão contemporânea. Um agradecimento especial é dirigido a Adelina Lininhacço Barradas de Oliveira, cujo prefácio "coloca tudo quanto é no mínimo que faz", complementando a alma nua e honesta da prosa de Pedro Cabeça. Pedro partilha-se nesta obra, e só podemos agradecer a quem, durante anos, colaborou conosco neste jornal. Grato, Pedro, por tudo! E, de olhos gastos, continuas brilhante!



## MERCADONA A CAMINHO E EM BREVE EM DUPLICADO

Annunciamos a data de abertura do novo supermercado Mercadona em Santa Iria de Azóia, Loures, que terá lugar no dia 20 de março, pelas 09h00, na Rua D. Afonso Albuquerque, 100. Esta nova abertura representa um importante passo na expansão da Mercadona, pois é a primeira das 10 aberturas previstas para este ano de 2025, bem como a chegada a um novo concelho, Loures. Este novo supermercado vai gerar cerca de 90 novos postos de trabalho, estáveis e de qualidade, com contratos sem termo desde o primeiro dia, contribuindo assim para a criação de emprego local. Em relação à loja, terá uma área de vendas de cerca de 1.900 m<sup>2</sup>, com corredores amplos, que permitem fazer compras de forma confortável, divididos entre as secções de Charcutaria, Peixaria, Pastelaria e Padaria, Perfumaria, Talho, Frutas e Legumes e Pronto a Comer. A abertura deste novo supermercado, que será o primeiro da Mercadona a abrir em Loures, estando previsto ainda em 2025 um segundo no concelho, em Frielas, reflete a continuidade do plano de expansão da empresa a nível nacional.



**MERCADONA**  
Supermercados de Confiança



# CARNAVAL DE LOURES: 25 ANOS DE HISTÓRIA E TRADIÇÃO

A Associação do Carnaval de Loures celebra este ano 25 anos de existência e de histórias, agradecendo a todos os que contribuíram para que a festa se tornasse num evento de referência. Com uma programação que decorre de 22 de fevereiro a 5 de março de 2025, o Carnaval promete animar a cidade com tradições que remetem ao passado, aliadas a inovações que encantam os foliões.

A festa teve início com o “Pré-Carnaval”, realizado no dia 22 de fevereiro, no Pavilhão António Feliciano Bastos. Em co-organização com a Casinha Bar, o evento contou com as prestações dos DJs Tiago Mateus e Felipe F, bem como animação de palco a cargo dos grupos carnavalescos e das

bailarinas residentes.

No dia 1 de março (hoje), as festividades arrancam pela manhã com a tradicional arruada que percorre as ruas de Loures, seguida de um desfile motard que circula por diversas freguesias. Durante a tarde, uma arruada carnavalesca agita o LoureShopping, enquanto à noite se celebra a coroação dos Reis do Carnaval. Este ano, o título será atribuído a dois convidados especiais: o conhecido apresentador José Figueiras e a apaixonada Rainha Sílvia Santos. Em homenagem aos 25 anos de existência da Associação, o desfile real contará com a participação de todos os Reis e Rainhas dos últimos 25 anos. Nos dias 2 e 4 de março, o ponto alto do Carnaval será o maior desfile carnavalesco, que contará com a

animação da Banda CTL, a participação de mais de 2600 figurantes e 15 carros alegóricos, oferecendo uma experiência única e inovadora. No desfile do dia 2 de março, o camião do programa “Domingão” da SIC animará a festa em direto, permitindo aos espectadores uma viagem no tempo – desde o imponente grupo dos Saloios, remetendo a 1934, até à edição de 2021, com o “Carnaval à Janela”.

Os célebres Bailes de Carnaval terão lugar no Pavilhão Paz e Amizade, nos dias 1 e 3 de março, com a atuação da Banda Fora de Série, prometendo espetáculo e animação até às 2 da madrugada. Para os que desejam prolongar os festejos, o Pavilhão António Feliciano Bastos acolherá as Noites Jovens e Folionas, também nos

dias 1 e 3 de março, em colaboração com a Casinha Bar e com os sets dos DJs Tiago Mateus e Felipe F, acompanhados das bailarinas residentes, entre as 23h e as 5h.

Para encerrar o melhor Carnaval do país, no dia 5 de março será realizado o tradicional Enterro do D. Ocarário LII – o mais conhecido enterro de Entrudo em Portugal – que incluirá a leitura do testamento do Rei Momo e um espetáculo de fogos de artifício.

Adicionalmente, o Carnaval Infantil de Loures regressou no dia 27 de fevereiro, na Rua da República. Sob o tema “25 Anos – 25 Histórias”, as crianças e a comunidade educativa das escolas do concelho apresentam fantasias originais e coloridas para o desfile, que decorre entre o Pavilhão Paz e Amizade e

os Paços do Concelho. A iniciativa é promovida pela Câmara Municipal de Loures em parceria com as escolas do ensino público, privado e as Instituições Particulares de Solidariedade Social do concelho. Este Carnaval, que regressa às raízes do passado enquanto abraça a inovação, convida toda a comunidade a celebrar a cultura, a tradição e a união que definem Loures. A festa, marcada pela paixão e pelo espírito de partilha, promete transformar cada esquina da cidade num verdadeiro palco de alegria e convivência.

## Condicionamentos Rodoviários no Carnaval de Loures

A Câmara Municipal de Loures informa que, devido aos festejos do Carnaval de Loures, a circulação rodoviária estará condicionada nos



## PORTELA

Rua dos Escritores (Quiosque)

Segunda a Domingo  
12h às 22h

☎ 967 936 610

Take Away

**ENTREGA** GRATUITA\*

Zonas de Entrega:

Portela, Moscavide, Urb. Jardins do Cristo Rei  
Parque das Nações, Sacavém e Olivais

\* Entregas gratuitas, com valor mínimo de 11.50€  
De segunda a domingo das 18h às 22h



## MARÇO

Dia Internacional da Mulher

### ESPECIAL DIA DA MULHER

na compra de  
1 PIZZA

## OFERTA

1 Pão de Alho c/ Queijo

Promoção válida  
em Take Away e  
Entrega

Conheça o novo conceito de óculos criados especialmente para si. **Exclusivo na Zona Óptica.**

**zonooptica.pt**

DISPONÍVEL NO  
Google Play

Disponível na  
App Store



## ATUALIDADE

Notícias de **Loures** 11

dias 2 (domingo) e 4 (terça-feira) de março, em virtude da realização dos corsos carnavalescos. Nestes dois dias, as ruas da República, Frederico Tarré, Antero de Quental, Olivença e Augusto Marques Raso estarão encerradas ao trânsito entre as 10h30 e as 02h00 do dia seguinte. Durante este período, os transportes públicos funcionarão em terminais alternativos. No dia 5 de março (quarta-feira), o trânsito estará igualmente condicionado a partir das 21h30, no percurso entre a Junta de Freguesia de Loures e o Parque Adão Barata, devido à realização do Enterro do Entrudo. O cortejo terá início na Rua Dr. Manuel de Arriaga, seguindo depois pelas ruas Antero de Quental, Olivença, Augusto Marques Raso e Rua da República, terminando no Parque Adão Barata, em Loures.



1953



1984



1994



2004



2014



2024



**LOURES**  
JUNTA DE FREGUESIA

8 DE MARÇO

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

LIBERDADE

RESPEITO

IGUALDADE

[www.jf-loures.pt](http://www.jf-loures.pt)





**António Monteiro Fernandes**  
CFO & Finance Advisor  
Iproperties - Rede Doutor Finanças

## GRITO DO IPIRANGA! O SONHO DOS JOVENS, CADA VEZ MAIS REAL!

Caro Jovem (com até 35 anos)...  
**Grito do Ipiranga** foi o nome dado à Independência do Brasil, declarada pelo Imperador do Brasil, D. Pedro I, a 7 de setembro de 1822, nas margens do rio Ipiranga. Já Portugal, apenas reconheceu este facto a 29 de agosto de 1825 anos, quando o Rei de Portugal, D. João

VI, assinou o Tratado de Paz, Amizade e Aliança.  
E tu? Quando dás o teu Grito do Ipiranga?  
Já terminaste o curso, começaste a trabalhar e a receber os teus ordenados ao final de cada mês... começas a dar os teus primeiros passos rumo a uma liberdade que te permite seguir com a tua vida de adulto,

mas... e agora? Como podes dar o grito final, tendo o teu próprio espaço, comprando a tua primeira casa, se hoje é tão difícil ter poupanças avultadas e tão caro comprar um imóvel? Com a incerteza do rumo das taxas de juro, as dificuldades de acesso ao crédito, a necessidade de ter, pelo menos, 10% de entrada mais alguns milhares de euro para impostos e despesas bancárias, o nosso Governo lançou um programa de apoio aos jovens como tu para fazer face a estas dificuldades. A Garantia Pública surge como uma solução importante para te ajudar a comprares a tua primeira casa. Esta medida permite que os bancos te financiem até 100% do valor do imóvel, reduzindo ou eliminando a necessidade de entrada inicial e facilitando muito a concretização do teu sonho de teres casa própria! Na prática, o Estado Português substitui-te, assumindo perante o banco o risco de até 15% do valor da casa, deixando os bancos mais confortáveis para te emprestar o que precisas. Então e os milhares de euro em impostos?

Também aqui o Estado deu um importante passo para te ajudar a conseguires a tua independência. Ao comprares a tua primeira casa, ficas isento do pagamento de IMT (imposto que o comprador paga pela transação da casa) e do Imposto de Selo sobre a Aquisição (imposto criado a 24 de dezembro de 1660 pelo Rei D. Afonso VI). Deste modo, a distância para a realização do teu sonho encurtou-se em alguns milhares de euro... Isto significa que não precisas de ter dinheiro de lado para comprares uma casa? Não é bem assim. Existe ainda um outro imposto (Imposto de Selo sobre o Crédito) que incide sobre o montante de qualquer tipo de empréstimo, correspondendo a 0,6% desse montante. Como exemplo, são 600€ por cada 100.000€ financiados. Este imposto não está sujeito a isenção e, por isso, terás de ter este montante para comprares a tua casa. Além deste imposto, existem ainda as despesas bancárias que podem rondar os 1.000€, sendo que alguns bancos ainda te ofe-

recem uma parte significativa deste valor. Em suma, e como exemplo, para comprares o teu "grito do Ipiranga" de 200.000€, precisas de ter no bolso aproximadamente 2.000€ que, quando comparados com os mais de 25.000€ que terias de ter nas tuas poupanças sem estas ajudas, podemos dizer que estás muito mais próximo do teu sonho! A verdade é que, ainda assim, não é fácil de saberemos qual a melhor solução. Tens tantos bancos diferentes e tantas despesas, taxas, seguros diferentes, que conhecer e optar pela melhor solução é uma tarefa árdua! Também aqui tens uma ajuda preciosa e, mais importante, sem custos! Na iProperties - Rede Doutor Finanças, ajudamos-te a encontrares a melhor solução para o financiamento da tua casa. Procuramos e avaliamos as condições mais vantajosas do mercado, garantindo que todo o processo é transparente e eficiente. Queres saber como podes beneficiar destas ajudas? Fala connosco. Podemos ajudar-te a dares o teu Grito do Ipiranga forma segura e informada.



**iProperties**  
Oeiras

Registo BdP:  
0007781

# Liberdade implica poupança

**António Monteiro Fernandes**

+351 911 780 613 | antonio.monteiro.fernandes@rede.doutorfinancas.pt

Saiba mais





**João Pedro Domingues**  
Professor

## NÃO ACREDITO EM PREDESTINADOS

Nunca acreditei na existência de homens providenciais. Não quero acreditar que existem predestinados, enviados por uma qualquer força divina (e não, não falo de Trump, mas dos que creem ser a solução mais adequada para as questões do país). Não valorizo quem surge do

anonimato, do desconhecimento total, e, por força de alguma circunstância, se põe como que em bicos de pés para poder alimentar o seu ego.

Claro que falo do Almirante. Falo de alguém que organizou de forma exemplar a logística da vacinação contra a Covid 19.

É unânime que foi um processo muito bem planeado e organizado, e o Almirante foi, nesse campo, uma peça fundamental no êxito da operação.

Mas será isso por si só suficiente para poder almejar ser o presidente de todos os portugueses? Porque ser exímio a planear, organizar e coordenar é condição primeira para se ser um bom presidente da república?

E é verdade que também navegou por baixo da placa de gelo polar na Gronelândia. Mas será isso o mais importante?

Tenho um amigo que é fantástico a organizar e gerir os almoços de confraternização e os nossos jogos de futebol, mas não seria por isso que votaria nele para presidir ao condomínio...

Não se conhece, de momento, ao Almirante uma única ideia para o país. Sabe-se agora que gravita, segundo diz, entre o socialismo e a social-democracia, seja lá isso o que for. Sabe-se ainda que defende uma justiça não manipulável,

uma administração pública independente, uma economia centrada nas pessoas, uma sociedade inclusiva. Mas não será isso que todos, inclusive os que se candidatam à presidência da república, defendem?

Assume-se como estando fora do qualquer sistema partidário. Mas não são os partidos políticos a principal essência da democracia, como a conhecemos?

Refere que, a qualquer um dos putativos candidatos que serão seus opositores, oriundos de um qualquer partido, poder-se-á sempre pôr em causa a sua isenção. Diz o Almirante que nenhum presidente pode ser verdadeiramente de "todos os portugueses", se estiver claramente associado a uma facção política.

Esquece a história recente. Esquece que os anteriores presidentes, vindos de forças políticas diversas, foram completamente imparciais e independentes, e isso é facilmente verificável.

Ele, o Almirante, é o único que

será imparcial, não influenciável e independente de qualquer lealdade partidária. Enfim, só falta mesmo afirmar que o próximo presidente da república terá de ter mais de 1,80 metro de altura. À cautela, para poder logo limitar a concorrência.

Espero, vivamente, que o Almirante comece a falar sobre os temas que realmente importam aos portugueses, que não se refugie em lugares-comuns e seja objetivo em relação ao que pretende para o seu eventual mandato. Pode ser que nesse momento, em que diz o que pensa sobre o futuro, se consiga perceber a verdadeira dimensão do candidato.

Sei que ainda é cedo, que a eleição só ocorrerá no início do próximo ano, e que muito ainda acontecerá no nosso burgo e muitos candidatos ainda deverão surgir. Eu não sei ainda em que irei votar. Mas sei, com uma certeza inquestionável, em quem nunca votarei. Isso é seguro.



**ENTREGAS AO DOMICILIO**  
A partir de **30€**  
de compras

# Vinhos e Destilados Acessórios Produtos gourmet



+351 961 350 775



lojadovinhoportela@gmail.com



www.whynotwine.pt



WhyNotWine

  
Why Not Wine



**Florbela Estêvão**  
Arqueóloga e museóloga

**PAISAGENS E PATRIMÓNIOS**

**O CARNAVAL E A SUA ASSOCIAÇÃO À FESTA DOS TOLOS DA IDADE MÉDIA**

Como já mencionei na crónica anterior a festa designada por Carnaval, Entrudo ou Entroito é muita antiga, desde há muito presente nas sociedades do hemisfério norte e associada a celebrações que marcam o início no novo ano agrícola. Gradualmente e, à medida que o cristianismo se afirma, o Carnaval passou a estar articulado com a história de Cristo, e a sua comemoração a ser determinada pelo dia da Páscoa.

Tanto o antropólogo espanhol Julio Caro Baroja, como o etnólogo francês Claude Gaignebet estudaram as festividades e as práticas rituais carnavalescas na Europa, tendo estabelecido uma conexão entre os ritos de cariz mais pagão e os cultos cristãos associados ao calendário religioso. Já na antiguidade clássica, nomeadamente na Roma Antiga, as celebrações associadas aos Saturnalia, aos Lupercadia e as Dionísias implicavam a troca de presentes, a realização de grandiosos banquetes, o uso de máscaras e a troca de papéis sociais.

Os mesmos investigadores salientam que a partir do século IV, o dia 25 de dezembro foi designado pela igreja católica como a data oficial do nascimento de Cristo, ou seja, o Natal. Deste modo, a celebração natalícia passa a estar cada vez mais associada às festas pagãs em honra do renascimento do sol. A “colagem” dos dois calendários vai agregando, progressivamente, o solstício (o momento em que o mundo começa a sair da grande noite) ao Natal.

Convém salientar que as comemorações relacionadas com o fim do inverno e a chegada da

primavera abarcavam um período alargado, desde meados de dezembro até começos de março, calendário festivo que incluía o Carnaval. Deste modo, os velhos rituais pagãos foram sendo ajustados aos santos católicos de uma maneira geral, numa tentativa da igreja incluir esses ritos na sua estrutura litúrgica, agregando e disciplinando comportamentos.

Um dos exemplos que podemos

encontrar na Idade Média é a Festa dos Tolos, a qual se iniciava no Natal e decorria até aos primeiros dias de janeiro. Este folguedo era organizado dentro das próprias igrejas, pelos diáconos e jovens do coro que divertiam os fiéis com brincadeiras jocosas, trocando a hierarquia habitual. Mas, este tipo de comemoração tipicamente profana, transbordava para fora do espaço religioso, decorria

nas ruas permitindo o consumo desregrado de bebidas alcoólicas, danças e músicas, só aceites pela moral católica nesse dito período de transgressão.

Há um livro muito interessante, o Romance de Fauvel, poema satírico e alegórico francês escrito no início do século XIV (obra atribuída por alguns a Gervais du Bus) que nos elucida sobre este tipo de desregramento, como podemos aferir do pequeno excerto que transcrevo: “Padres e clérigos podem ver-se usando máscaras e aparências monstruosas nas horas do ofício. Dançam no coro vestidos de mulheres, lacaios ou menestrelis. Cantam canções licenciosas. Comem chouriços pretos no altar enquanto o oficiante diz a missa. Jogam aí aos dados. Incensam com um fumo fétido procedente da sola de sapatos velhos. Correm e pulam pela igreja, sem corar da sua vergonha. Viajam finalmente pela cidade e seus teatros em miseráveis carruagens e carroças; e suscitam o riso dos seus companheiros e circunstantes através de representações infames, com trejeitos indecentes e versos torpes e libertinos”.

Saliento ainda a questão do riso como comportamento coletivo, sempre presente neste tipo de celebrações, sejam as da

antiguidade clássica como as Dionísias e as Saturnais, como a Festa do Loucos da Idade Média, ou ainda o Carnaval numa época mais contemporânea.

Dois dos costumes do Carnaval que também se observam nos textos da antiguidade clássica são o disfarce e a inversão de papéis durante os dias de festa, sendo mais comum o homem se disfarçar de mulher e vice-versa. Trata-se da transposição de papéis entre o género masculino e feminino, testemunho da transgressão da ordem social, típica do Entrudo. A música, a dança e o consumo excessivo de bebidas são também outro traço comum.

Ainda na atualidade, apesar da importação de modelos vindos nomeadamente no Brasil, as “matrafonas” são uma presença importante nos vários desfiles de Carnaval, assumindo um papel marcadamente humorístico, apresentando-se como uma mulher desleixada no vestuário, que se movimenta de modo desajeitado, não escondendo algumas características masculinas como o uso da barba e bigode. Na verdade, este modo de disfarce era até há pouco tempo muito comum nas aldeias, onde os homens foliões recorriam ao vestuário da esposa ou da mãe.



Foto de um desfile de Carnaval da década de sessenta do século XX, onde podemos observar homens vestidos de matrafonas, um palhaço, cabeçudos, músicos e público. Foto 255 do Acervo Centro de Documentação Anselmo Braamcamp Freire/Museu Municipal de Loures.



**Bruno Silveira**  
Consultor de Marketing digital

## FERRAMENTAS GRATUITAS DA GOOGLE PARA AUMENTAR A PRODUTIVIDADE E A ORGANIZAÇÃO

**Google Drive:** Armazene e aceda aos seus arquivos em qualquer lugar com 15 GB de armazenamento gratuito na nuvem. Ideal para colaboração e organização.

**Google Search Console:** Otimize o seu website para as pesquisas no Google, monitorize o desempenho e melhore o seu posicionamento nos resultados. Essencial para SEO.

**Google Trends:** Descubra as tendências de pesquisa mais recentes e relevantes. Esta é uma ferramenta poderosa para empresas e criadores de conteúdo que precisam de informações sobre os seus mercados.

**Google Gemini:** Explore o poder da inteligência artificial. O Gemini auxilia na criação de conteúdos, responde a perguntas complexas e automatiza tarefas, para que consiga otimizar seu tempo e os seus processos de trabalho.

**Google Analytics:** Analise o comportamento dos clientes online, identifique tendências e otimize estratégias de marketing para aumentar as vendas e o retorno sobre o investimento.

**Google Maps:** Navegue com facilidade, encontre locais e empresas, e obtenha informações de trânsito em tempo real. Uma ferramenta indispensável para quem viaja ou se desloca diariamente.

**Google Meu Negócio (Google Business Profile):** Otimize a sua presença online, apareça no Google Maps e nas pesquisas locais, e ligue-se aos seus clientes de forma eficaz.

**Gmail:** Desfrute de um serviço de email seguro e eficiente, com filtros avançados e integração perfeita com outras ferramentas Google.

**Google Meet:** Organize e participe em videoconferências de alta qualidade, sem limites de tempo em reuniões individuais. Ideal para trabalho remoto.

**Google Sheets:** Crie e partilhe tabelas dinâmicas, colabore em tempo real e analise dados com facilidade. Uma alternativa poderosa ao Excel.

Dúvidas sobre este tema ou outro assunto relacionado com marketing digital? Envie email para [bruno.silveira@siccreative.com](mailto:bruno.silveira@siccreative.com)



**Alexandra Bordalo Gonçalves**  
Advogada

### DAS NOTÍCIAS E DO DIREITO

## DA PROCLAMAÇÃO DA IGUALDADE OU DA MISOGINIA ENCAPOTADA

**E**m Março celebra-se o Dia da Mulher.

Falamos diariamente da igualdade de direitos, do acesso à educação, ao trabalho, aos cargos políticos, de topo, etc.

No entanto, persiste e permanece de forma mais ou menos escusa a misoginia.

Trata-se de um termo com origem grega e que significa ódio, desprezo ou preconceito contra mulheres ou meninas.

Não tem de ser um ódio visceral, mas o preconceito e o desprezo imperam.

Como?

Na hora de recrutar o selecionado é do sexo masculino.

Na hora de preferir, qual o melhor trabalhador, o que se senta à mesa do Chefe, lá vai o do sexo masculino.

Se for Mulher, fala-se da roupa, da maquilhagem, se é bonita ou feia.

De um homem, candidato

a cargo, emprego ou a uma qualquer eleição não se lhe comentam os atributos físicos, a marca da roupa ou o gosto pelos trapos.

Se é mulher, comentam-se as pernas, o decote, o cabelo, as unhas.

Se o traje é curto ou o decote generoso, anda à procura, é oferecida e comenta-se-lhe a sexualidade.

Se usa, habitualmente, gola alta, calças e roupa dita mais masculina, ou é frígida ou é lésbica.

Se sofre de violência doméstica, alguma coisa deve ter feito. Ou é uma porca que não trata de casa, ou uma preguiçosa que não cozinha ou gosta de se mostrar à vizinhança.

Ainda se educam rapazes e raparigas de forma diferente, o que se não compreende.

Quando há pouco anos atrás um acórdão, sobre um processo de violência doméstica, decidiu tecer comentários vários sobre a vítima, fê-lo de forma misógina. Como? Diminuiu a vítima, epitetando-lhe comportamentos e actos justificativos da violência doméstica.

Tipo: toma lá um correctivo. Recordei-me nessa altura, em conversa com uma filha adolescente, de um acórdão,

do tempo do meu estágio se bem me recordo. Acórdão esse, que usou da superior sapiência para designar quão incautas foram duas jovens estrangeiras, vítimas de violação, ao entrar na coutada do macho ibérico, onde a possibilidade da violação era só um acto de caça! Não passou assim tanto tempo!

Nunca vi comentar a gravata do José Socrates, o fato do Presidente, a camisa do Passos Coelho ou os sapatos do Ventura, ou de qualquer outro para dizer a verdade. Todavia, se é Mulher, o que aí vem...

E assim, vamos celebrar mais um Dia da Mulher, com os preconceitos do costume.

Se é bonita, se é gostosa, se tem ou não gosto, se se arranja e o que gosta na cama.

À descarada ou de forma velada, é o que assistimos. Gosto de pensar que qualquer dia destes, será diferente.

Que uma menina, uma jovem ou uma mulher, poderão andar e estar seguras onde quer que seja.

Que a meritocracia imperará, bem como o respeito! Almejemos!



**CENTRO COMERCIAL DA PORTELA, Nº2 - 1º ANDAR | 219 435 201 | 916 141 090**



**João Calha**  
Consultor Informático

**CONSULTÓRIO INFORMÁTICO**

**NÃO PERCA OS SEUS DOCUMENTOS, FAÇA JÁ BACKUP**

Uma das piores coisas que pode acontecer é quando não conseguimos aceder aos nossos ficheiros do computador ou disco externo, seja por problemas do próprio sistema ou mesmo avaria dos dispositivos.

Fazer backup do computador é essencial para proteger os seus documentos contra perdas acidentais. Para evitar os problemas, o ideal é ter sempre os documentos em 2 ou 3 locais diferentes (no próprio computador, disco externo e serviços de nuvem).

Aqui estão algumas formas eficazes de fazer backup: Backup em disco externo

Para fazer backup para um disco externo, basta ligar o disco ao computador e copiar os seus documentos para o disco externo manualmente, através do famoso "copiar e colar".

Backup através de software gratuito

Aqui estão alguns softwares gratuitos para fazer backup do seu computador:

- EaseUS Todo Backup Free: É um software gratuito para backup e recuperação de dados, ideal para proteger arquivos, pastas e até o sistema operativo.
- Macrium Reflect Free: Um dos melhores softwares gratuitos para backup e clonagem de discos.
- AOMEI Backupper: é um software gratuito para backup, o ideal para proteger seus arquivos.

Em qualquer um destes programas vai conseguir criar imagens de todo o seu sistema, fazer backup do seu disco, partição e arquivos escolhidos passo a passo.

Pode também criar rotinas para fazer backups automáticos.

Backup em serviços de nuvem

Aqui estão algumas das melhores soluções gratuitas de backup em nuvem para proteger os seus arquivos:

- Google Drive: 15 gigas no plano gratuito onde vai fazer backup dos seus documentos importantes de uma forma automática.
- One Drive: É um serviço de armazenamento em nuvem da Microsoft que vem por defeito no Windows que disponibiliza 5 gigas de armazenamento grátis.
- Mega: Um excelente serviço de armazenamento grátis com 20 gigas no plano gratuito.

Com todas estas soluções que aqui deixei, já não tem desculpas, faça Backups periódicos e evite o drama de perder os seus documentos.

Se tiver alguma dúvida envie um email para:  
[pcassist1977@gmail.com](mailto:pcassist1977@gmail.com)



**João Alexandre**  
Músico e Autor

**NINHO DE CUCOS**

**HORSEGIRL  
PHONETICS ON AND ON**

As Horsegirl são um trio de Chicago formado em 2019 por Nora Cheng, Penelope Lowenstein e Gigi Reece.

A banda, apapricada desde cedo pela imprensa, acabou por assinar um contrato com a editora Matador, ainda antes do lançamento de qualquer material.

O look naïf da banda e o facto de se apresentarem como as três melhores amigas, muito contribuiu para essa hype, mas é mesmo nas músicas desconcertantes construídas à guitarra elétrica, baseadas no estilo C86 (das bandas inglesas indie dos anos 80), nos Sonic Youth de Kim Gordon (assumidamente

uma das principais referências das Horsegirl), dos Yo La Tengo, dos Pavement, dos Velvet Underground e dos Stereolab sem os synths, que está o trunfo destas meninas, disponibilizado ao público num primeiro capítulo em 2022, intitulado "Versions of Modern Performance" e em substancial crescendo com a edição do segundo álbum "Phonetics On and On", lançado no passado mês de Fevereiro.

Neste trabalho as Horsegirl contam com a produção de Cate Le Bon (reconhecida compositora e produtora) que tem o mérito de domar uma certa ansiedade juvenil do trio e sem descaracterizar, o coloca

pronto para os desafios da idade adulta enquanto banda indie pop rock do séc XXI.

Contagante o tema "Where'd You Go?" abre o álbum a falar de despedida agora que o trio trocou Chicago por Nova York, onde Penelope e Nora frequentam a faculdade de inglês. E esse tom de mudança é particularmente notório e melancólico em "In Twos".

No entanto percebe-se acima de tudo, a diversão das 3 amigas, em pérolas fáceis e de andamento descomplicado como "Well I Know You're Shy" e "Switch Over" que soam aos primórdios dos Pavement e dos Sonic

Youth, nas suas canções mais ingénuas de bate pé. E a diversão continua em "Information Content", para algo mais íntimo no tema "Fronrunner", de letra reflexiva sobre esperar por alguém.

O trio Horsegirl consegue em "Phonetics on and on" falar de sentimentos e de acontecimentos reais de maneira muito simples e é nesse despojamento literário e de arranjos musicais que muito assenta também a frescura e consequente sucesso da banda que andarà pelo mundo nos principais festivais do próximo verão.

As Horsegirl atuam no Festival Primavera Sound-Porto, em Junho.







**Rui Pinheiro**  
Sociólogo

**FORA DO CARREIRO**

## A GRANDE INVASÃO

No Concelho de Loures, já tivemos outros momentos de imensa pressão urbanística, para os quais houve discernimento, firmeza e visão e assim foi possível manter sob controlo os afãs especulativos e a devassa do território.

No actual momento, certamente sob a inspiração de promitentes lucros substanciais, no contexto da actual bolha imobiliária e, eventualmente também, com suporte na falta de um projecto autárquico para o Concelho de Loures e estribada nas ambições urbanísticas de um Governo de

turno, de passar terrenos rústicos a urbanos e, assim, alimentar uma vasta clientela de empresariado imobiliário, - do qual os próprios membros do Governo e bastantes deputados, pelos vistos, fazem parte - está a decorrer uma ameaçadora invasão construtiva.

A Associação de Defesa do Ambiente de Loures já veio fazer um alerta, colocando o foco nos elevados riscos, a prazo, da impermeabilização dos solos, mas o rumo que a coisa leva, parece ser mais grave, por muitos outros impactos que tem e terá. No curto, no médio e no longo prazo.

Para além do evidentiíssimo problema da impermeabilização, esta construção desenfreada em curso - a conseguir obter clientes para todas as casas caríssimas que estão a ser construídas (há tantos portugueses tão endinheirados no nosso país) - terá consequências para a ocupação do território com construções desarmónicas e avulsas, interferindo com a paisagem, aquecendo o ambiente mais ainda, porque não têm uma arquitectura sustentável (são casas caras mas de natureza pato-bravista), enxameando tudo de automóveis, porque não

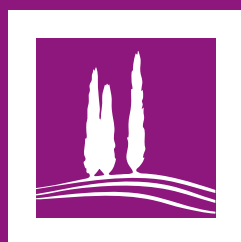
acautelam estacionamentos suficientes, exigindo mais estradas a serem pagas pelo erário público, como também mais infra-estruturas, ou seja, mais redes de água, de energia, de esgotos e de mais equipamentos de serviço público, como escolas, centros de saúde, parques infantis, ajardinamentos, etc. etc.. Ou então, não. Pode dar-se o caso de se permitir que tudo se encha de construção e que cada um trate por si da sua qualidade de vida!

O alerta justifica-se igualmente para a vaga de centros logísticos e armazéns que em breve passarão

a atazanar-nos a existência, com o crescimento exponencial do volume de trânsito pesado, com o ruído, com o pó, com a falta de espaço para equipamentos colectivos, com a necessidade de mais estradas e menos árvores, com mais demoras no caminho casa-trabalho-casa e menos qualidade de vida, com mais problemas respiratórios e menos ar saudável. Inevitavelmente, acabaremos por perceber o que está por detrás do sonho imobiliário. Ou então, paramos isto antes sequer de perceber as negociatas. A escolha é nossa.

1 2 2 8 D I A S e 2 0 4 7 3 H O R A S sem

- ▶ A LIGAÇÃO DO METROPOLITANO A LOURES E SACAVÉM
- ▶ A LIGAÇÃO DIRECTA DE SACAVÉM À SEGUNDA CIRCULAR
- ▶ A LIGAÇÃO VIÁRIA VARIANTE A BUCELAS
- ▶ A REQUALIFICAÇÃO DA FRENTE RIBEIRINHA DO TEJO
- ▶ CONSTRUÇÃO DE UM EQUIPAMENTO CULTURAL DE REFERÊNCIA NACIONAL METROPOLITANO
- ▶ O SISTEMA INTELIGENTE DE CONTENTORES SUBTERRÂNEOS



## 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





**João Patrocínio**  
foodblogger @gastrono.minhas

**GASTRONO.MINHAS**

**Ó LUME**

“Ó Lume” é o nome do mais recente espaço de restauração da cidade de Loures. E aqui, como o próprio nome evidencia, o lume é Rei. Naturalmente não estamos a falar apenas do lume dos modernos fogões industriais, mas sim do fogo tradicional de lareira onde as vibrantes brasas se encarregam de dar o devido brilho aos cozinhados que ali se preparam. E tudo isto é apenas possível porque o proprietário do espaço recuperou esta construção centenária quase em ruínas no centro da cidade de Loures, conservando a sua traça característica. Aqui, desde paredes com “gaiola pombalina”, encontrou também uma lareira e um forno de raiz, que lhe permitem confeccionar algumas das suas especialidades com todas as características e qualidade que este tipo de cozinha permite experimentar. Neste fogo, permanentemente incandescente, fazem-se elaboradas caldeiradas de peixe, fritam-se bifés à moda da casa, ou vão a cozer simplesmente umas postas de bacalhau. E é aí, “ó lume” que o proprietário da casa exprime toda a paixão e experiência que detêm nesta área, e prepara alguns dos pitéus que diariamente neste espaço são preparados. E digo alguns porque, para completar o serviço, existe uma cozinha bem equipada e bem orientada por um Chef

qualificado que revela as suas próprias criações a par da cozinha de lume garantindo a diversidade na escolha. Em comum, existe a cultura da qualidade dos produtos. Desde o bacalhau às carnes, passando pelo peixe fresco, a escolha incide sempre nas melhores proveniências e garantia de frescura. A lógica do estabelecimento é ser uma “casa de vinhos e comidas”, onde ao almoço são apresentados 3 pratos do dia, sendo que aos jantares apenas funciona de quinta a sábado. Durante a semana, e de tarde, serve vinhos de uma vasta garrafeira e petiscos até cerca das 20h00. E é nesta vertente que este estabelecimento se adequa na perfeição e onde os clientes poderão desfrutar da riqueza do espaço no final de um dia de trabalho. Tanto no exterior, em termos de esplanada nos períodos de tempo seco - que se avizinha -, como também no seu interior de dois pisos, onde o cuidado com a decoração revela pormenores dignos de apreciação. Aqui, por instantes, confundimos a degustação de um simples bacalhau à Brás ou um Bife à Casa, com uma visita à galeria de um antiquário com elementos de evidente bom gosto a envolver a experiência. Posso afirmar que Loures, já merecia um espaço assim. O “ó lume” é fora da caixa e é também merecedor de uma visita, que se recomenda seja previamente marcada.





**Ricardo Andrade**  
Comissário de Bordo

## JORGE

**C**omeço estas linhas com a confissão de que, enquanto escrevo, me assola a mente a enorme incompreensão que penso que todos sentimos quando somos o mais velho que vê partir outro mais jovem que nós.

Há algum tempo que deixei de escrever sobre perda. Há algum tempo que tinha posto de parte o exercício de deixar a nú o que sinto quando a vida leva alguém.

Mas como tudo na vida, existem momentos e existem, acima de tudo, pessoas e pessoas. Por isso, este texto de hoje é diferente de muitos dos meus últimos aqui neste espaço em que falo convosco todos os meses e tentarei dizer muito do que já disse e ainda mais do que ainda não disse.

Hoje escrevo-vos sobre o Jorge.

Escrevo-vos sobre uma das melhores pessoas que conheço (sim... "conheço" e não "conheci" pois o carinho não tem passado). Escrevo-vos sobre alguém que não tem igual.

Ainda me lembro de como me recordo que o Jorge entrou na minha vida. Era mais novo do que eu, filho de pais que eu então só conhecia de ocasiões fugazes e, no meio da minha vida de juventude partidária, surgiu como parte de uma alternativa ao projecto que eu defendia na época.

De uma hora para outra, e sempre com a Amélia, apareceu... tímido, educado,

respeitador, tão jovem como sempre parecem em certas idades aqueles que têm menos idade que nós e com uma postura que tornava difícil não admirar aquela correcção toda num corpo tão pequeno. Nunca me esquecerei de que não pedi a ninguém "licença para entrar" pois toda a sua atitude já o fazia sozinha e isso é daquelas coisas que só acontecem aos melhores.

Depois e com o tempo, esse enorme professor das nossas existências, fomos aproximando e fomos estando em projectos juntos e o convívio tornou-se algo de especial que nem sei se merecerei algum dia. Pouco a pouco fomos fazendo parte da vida um do outro e, a certa altura, o Jorge deu-me umas das maiores provas que se pode dar a alguém... emprestou-me os seus pais (e da Amélia) para serem também um pouco meus como o são ainda hoje. Sem eu pedir, deixou-me partilhar desse tesouro que é a sua família e fê-lo de uma forma tão natural e genuína que parecia que tinha sido sempre assim.

Mais tarde, a dada altura das minhas andanças pelas estruturas partidárias, calhou-me fazer justiça e desafiar o Jorge a mostrar a sua enorme qualidade a muitos outros comprovando o que eu já sabia... o Jorge era, claramente, diferente e enormemente bem preparado sendo um crime ser apenas eu e alguns outros a sabermos disso. Comprámos essa guerra, travámos essa batalha e, como sempre, o Jorge mostrou muito do que era e provou, mais uma vez "sem pedir licença", aquilo que outros mundos já sabiam... ele era único!

Continuando na estrada da vida fui podendo desafiar-lo outras vezes e, enquanto o Jorge assim o entendeu, foi aceitando e, metro após metro, foi saltando com elegância e firmeza como se estivesse numa prova de tripló salto. Que gosto foi poder assistir a essa parte do seu caminho enquanto pessoa.

Enquanto tudo isso acontecia, o Jorge trilhava o seu caminho académico com o brilhantismo que muitos sabem. Sim...também aí o Jorge mostrou a sua enorme valia e o seu enorme amor pela academia, pelo Direito mas muito, muito, muito, pela História.

Durante esses anos foi crescendo ainda mais, sempre com uma luz e um brilho que as minhas palavras não poderão nunca descrever com precisão e justiça.

Nunca parou, seguiu sempre caminho e todos os que puderam assistir a essa autêntica prova de atletismo, foram bafejados pela sorte que temos sempre que somos brindados com algo de especial.

O outrora convívio muito presente que tinha com o Jorge foi-se esfriando como inúmeras vezes acontece durante esta caminhada que fazemos na estrada da vida mas, quer por ter os seus pais como meus emprestados, quer pelo facto de ambos nunca deixarmos de cultivar o contacto em alguns momentos festivos recorrentes, íamos estando na vida um do outro.

Fui assistindo, na maioria das vezes mais à distancia (física apenas), a todas as conquistas que o Jorge ia tendo e ele ia deixando e ajudando a que eu estivesse lá à minha maneira sem nunca me censurar pois era assim que ele era... alguém com um coração tão grande tão grande que percebia que a presença tem várias formas de se apresentar. Podia mas nunca me cobrou nem censurou pelas minhas ausências.

Nos últimos tempos fui sabendo da sua luta com o tempo mas disso não escreverei muito a não ser para partilhar convosco que, até nisso, ele foi enorme e conseguiu ir construindo um caminho que mostrou a todos quantos lhes eram queridos que, na vida, podemos sempre ser eternos e que podemos sempre estar presentes. Foi mostrando que as memórias se constroem sempre com amor e que enquanto houver sentimento genuíno e imaginação estaremos sempre lá... junto dos que nos amam e que amamos.

Muito mais haveria a dizer, mas como este texto já vai longo termino com um enorme beijinho para a Amélia, para a São, para o Zé, para a Sara e para o Duarte que, mesmo agora nestes momentos difíceis, sabem que o Jorge está sempre junto deles.

E acabo este texto, com único título que lhe poderia dar, com a minha promessa ao Jorge de que tentarei não estar tão ausente daqueles, sendo dele, me permitiu que sejam um pouco meus.



**José Luís Nunes Martins**  
Investigador

## O ABRAÇO DE UM AMIGO

**U**m abraço sincero vale mais do que mil beijos de cortesia ou um milhão de palavras de apoio, e é a prova de um amor profundo, sendo a forma mais simples de dois corações baterem um junto do outro.

Na alegria, com um abraço, procuramos dar o que transborda em nós. Na tristeza, com um abraço, procuramos o que nos falta.

Só sabemos se um amigo é bom nos maus momentos; alguns precisam de muito pouco para saber que precisamos deles e vêm tão rápido quanto possível até nós.

Face à fraqueza ou exaustão das nossas forças, colocam os seus braços à nossa volta, ao nosso serviço, e amam-nos ao tentarem ficar com as nossas dores, carregando a nossa cruz... Mas há uma estranha sensação quando, com a nossa ajuda, o nosso amigo toma sobre si a sua dor e a consegue levar sozinho e, por vezes, até com um sorriso de coragem.

Se queres saber quem é alguém, repara em quem são os seus amigos e por que razão o são. O amor não é uma troca nem um seguro de assistência; é um compromisso de dar, de se dar, e, se tiver de se sofrer pelo outro, sofre-se, porque se sabe, com certeza, que só amando se pode chegar a ser feliz.

Feliz de quem tem com quem ser metade de um abraço! É só nos braços de alguém a quem também quero envolver nos meus braços que me sinto a caminho do céu.

Tens um bom amigo?

E tu, és um bom amigo?

Se o fores, então também os terás.

Neste instante, quem são aqueles que o teu coração tem vontade de abraçar?

Sabes mesmo quem são aqueles cujo coração, neste instante, tem vontade de te abraçar?



**Nuno Paulino**  
Dramaturgo Urbano

### UMA IDEIA SAI À RUA

# "LAUDATO SI" E "FRATELLI TUTTI" (PESQUISAR OK?)

YOUR  
**EYENESS**  
CUSTOMIZADOS

# Crie os óculos com a sua personalidade

Agora tem o poder de criar óculos exclusivos para si, com **mais de 1000 possibilidades** que combinam design com o seu gosto único.



Conheça o novo conceito de óculos criados especialmente para si. **Exclusivo na Zona Óptica.**

[zonaoptica.pt](http://zonaoptica.pt)



**ZONA ÓPTICA**  
Cuidamos dos seus olhos