



Uma vez mais, o Sunset Moscavide e as Festas da Portela voltaram a encher-se de gente. Dois eventos que marcam a Freguesia e que acolhem pessoas das freguesias próximas, sejam elas pertencentes aos concelhos de Loures ou Lisboa.

Págs. 4, 5, 8 e 9

Orçamento Municipal escrutinado

Nos dias 27 e 28 de setembro, em Moscavide e na Portela respetivamente, o Orçamento Municipal foi a discussão. Várias foram as sugestões e críticas apresentadas por cerca de 30 pessoas, 15 em cada sessão. Conheça as obras que a Câmara irá concretizar em 2017 na nossa Freguesia.

Pág. 3

Quinta da Alegria requalificada

A Escola Básica / Jardim de Infância da Quinta da Alegria já recebeu as obras de beneficiação, que custaram cerca de meio milhão de euros. Uma necessidade premente de professores, pais e alunos que se viu concretizada.

Pág. 6

Em prol da Paz

Entrevista com Khalid Jamal, um portelense que professa a religião muçulmana e que está envolvido, desde março, na Missão Permanente de Portugal na ONU almejando um Mundo melhor.

Págs. 12 e 13





Pedro Santos Pereira
Director

Visto por Dentro

Em clima de festa, mas pouco

Setembro e Outubro voltaram a ser meses de folia. Por um lado, o Sunset Moscavide, que já é uma imagem de marca da Vila e, por outro, as Festas da Portela que, com maior enraizamento e duração (três dias), animaram o bairro da Portela.

Se para os habitantes da Freguesia e não só, pois foi significativa a quantidade de pessoas de freguesias próximas que ocorreu a estes eventos, foi de alegria, já no que diz respeito à parte política não se pode dizer

o mesmo.

Muitos são os comentários que se vão fazendo, o facto das eleições autárquicas serem daqui a, sensivelmente um ano, provoca posicionamentos e decisões. Para os eleitores um ano é bastante tempo, mas para os políticos é praticamente amanhã.

Daí não ser descabido que alguns já tenham começado a campanha política, demonstrando convicções e tentando obter a pole position. É o caso da actual presidente Maria Manuela Dias

que, segundo informações cada vez menos secretas, não será apoiada pela Comissão Política concelhia do Partido Social Democrata (PSD), para se recandidatar à Junta de Freguesia de Moscavide e Portela. O clima de crispação já dura há algum tempo e tem-se intensificado nos últimos meses, com a assunção da recandidatura da actual Presidente. Resta saber se o fará com o apoio do Partido.

O espírito self made woman da Líder da Freguesia é conhecido,

já o era há sete anos quando foi aposta para a, então, Junta de Freguesia da Portela, ainda sem a união de freguesias. Portanto, até aqui nada de novo. Resta saber o que se terá passado, se é que passou alguma coisa.

Independentemente de onde esteja a razão, uma coisa é certa: nem o PSD, nem Maria Manuela Dias, terão muito a ganhar com isso, dando a entender que poderá haver uma guerra fratricida, que beneficiará o Partido Socialista (PS) e a Coligação

Democrática Unitária (CDU). Entretanto foram prometidas boas notícias nas Festas da Portela, ficando a garantia de, em breve, haver novidades em relação ao Centro de Dia para a população sénior e ao edifício autárquico, obras há muito desejadas pela população, em especial a da Portela.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

Quer fazer **CRESCER** a sua empresa?

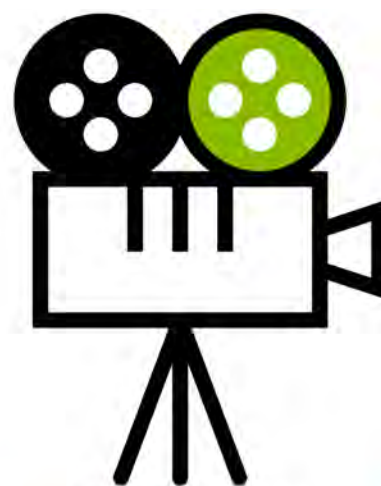


O **FACEBOOK** é uma ferramenta que deve ser usada
Somos **ESPECIALISTAS** na gestão de conteúdos

FICÇÕES MÉDIA

Rua Júlio Dinis, nº 6 - R/c | 2685-215 Portela LRS
219 456 514 | geral@ficcionesmedia.pt

Quer **PROMOVER** a sua empresa?



Fazemos o vídeo institucional da sua **EMPRESA** para
que os seus **CLIENTES** o possam conhecer melhor

FICÇÕES MÉDIA

Rua Júlio Dinis, nº 6 - R/c | 2685-215 Portela LRS
219 456 514 | geral@ficcionesmedia.pt

Ficha Técnica

Director: Pedro Santos Pereira **Colaborações:** André Julião, António dos Santos, Filipa Monteiro Fernandes, João Alexandre, João Borges Neves, José Luís Nunes Martins, Ricardo Andrade, Rita Paulos, Rita Manuela Santos **Fotografia:** João Pedro Domingos, Miguel Esteves, Nuno Luz **Ilustrações:** Bruno Bengala **Criatividade e Imagem:** Nuno Luz **Impressão:** Grafedisport - Impressão e Artes Gráficas, SA - Estrada Consiglieri Pedroso - 2745 Barcarena **Tiragem:** 13 500 Exemplares **Proprietário:** Filipe Esménio **CO:** 202 206 700 **Sede Social, de Redacção e Edição:** Rua Júlio Dinis n.º 6, 1.º Dto. 2685-215 Portela LRS **Tel:** 2194565 14 **E-mail:** moscavideportela@ficcionesmedia.pt **Nr. de Registo ERC:** 121 952 **Depósito Legal:** 119 760 / 98

Orçamento debatido

O Município, como tem sido hábito com este Executivo, voltou a discutir o Orçamento Municipal com a população. Sugestões, críticas e esclarecimentos foram pedidos pelas cerca de 30 pessoas presentes nas duas sessões.



O Executivo da Câmara voltou, novamente, a ouvir os seus munícipes, no que ao Orçamento Municipal para 2017 diz respeito. Duas sessões, a primeira em Moscavide, dia 27 de setembro e a segunda na Portela, no dia 28 do mesmo mês, onde a afluência foi escassa, cerca de 15 pessoas em cada uma. Apesar da participação ser curta, em função do tema debatido, isso não implicou que existissem sugestões, críticas e pedidos de esclarecimento.

O Orçamento

Ambas as sessões começaram da mesma maneira, com uma explicação sobre o que havia sido feito e o que está previsto fazer, tanto na Vila de Moscavide como na Portela. Descreveu-se como as receitas municipais eram utilizadas, com cerca de 70% a serem destinados a custos com o pessoal, o que perfaz aproximadamente 70 milhões de euros, já que o encaixe financeiro é próximo dos 100 milhões de euros. Com esta fatia gigantesca, que numa empresa privada seria, praticamente, sinónimo de falência técnica, sobram apenas 14.5 milhões de euros para investimento. Um número curto para um Concelho de tão grande dimensão.

Sessão de Moscavide

A Vila de Moscavide foi a primeira a ter hipótese de se pronunciar sobre o próximo Orçamento Municipal, num debate ocorrido na Casa da Cultura José Afonso. Estiveram presentes, no dia 27 de setembro, pelo Município os vereadores Maria Eugénia Coelho e António Pombinho e pela Junta de Freguesia Paula Vera-Cruz. Depois de uma primeira fase em que foram realçadas as obras já efetuadas, casos das intervenções nas escolas Dr. Catela Gomes e Quinta da Alegria, a cedência das instalações para o recente Centro de Saúde, que originou o aumento do percurso do Rodinhas e o aumento de lugares de estacionamento não pagos em algumas

frações do dia.

Também se ouviram promessas, com especial destaque para as já debatidas obras de revitalização do Centro Urbano e a construção da Ciclovía, que unirá Moscavide, Portela e Sacavém, que se irão realizar no próximo ano.

Perante este cenário a palavra foi dada ao público, que questionou o estacionamento em Moscavide e alertou para a necessidade de requalificação do Jardim. Também a falta de civismo de alguns habitantes com animais de companhia foi referida, pois não se preocupam com os dejetos dos mesmos, contribuindo assim para uma deficiente higiene pública.

As respostas a estas questões foram feitas pelos vereadores presentes, que alertaram para um maior civismo, no que se refere aos animais de companhia e que para isso é necessária a contribuição de todos. No que se refere à falta de estacionamento foi dito que no fim das obras de revitalização do Centro Urbano existirão mais lugares, apesar de não ser um aumento muito significativo. Foi dito também. Que durante as obras haverá uma diminuição dos lugares disponíveis, apesar de serem arrançadas outras soluções para minorar esse problema. Quanto às obras que o Jardim necessita ficou o compromisso de ser estudada a proposta, apesar de não haver qualquer garantia de no próximo ano existir qualquer melhoria nesse espaço.

A sessão de esclarecimento foi curta, pouco mais de uma hora, onde estiveram 15 pessoas interessadas em debater as linhas essenciais do orçamento Municipal para Moscavide.

Sessão da Portela

No dia seguinte, dia 28 de setembro, perante uma plateia curta, cerca de 15 pessoas, decorreu a Sessão de esclarecimento do Orçamento Municipal nas instalações da Junta de Freguesia, na Portela. Representaram o Município o vice-presidente Paulo Piteira e o vereador Tiago

Matias, enquanto pela Junta de Freguesia esteve a sua presidente, Maria Manuela Dias.

Também aqui o processo foi similar ao de Moscavide, iniciando-se com as obras feitas na Portela durante este mandato, com especial destaque para a demolição das últimas barracas da Quinta da Vitória, o reforço e regulação da iluminação pública, a construção, que ainda decorre, junto das torres da COOPLAR, as obras na escola primária e o aumento de lugares gratuitos na localidade. Para o próximo ano ficou garantida a construção, já referida anteriormente, da Ciclovía e a repavimentação da Avenida do RALIS e dos Descobrimentos. Seguidamente deu-se a palavra ao público que se mostrou preocupado com o estado de outros pavimentos, como a Rua do Seminário e a Avenida da República. Também as zonas

verdes foram tema, fruto do sistema de rega de algumas zonas não ser atual e satisfatório. Outra questão pertinente levantada foi o percurso do Rodinhas, que para os moradores da Portela obriga ao pagamento de dois bilhetes na ida, num trajeto que inclui a pausa do motorista. Também a necessidade de obras na escola primária foi levantada.

As respostas vieram de seguida e quanto à repavimentação da Rua do Seminário e da Avenida da República não há, para o próximo ano, qualquer verba prevista. Quanto às zonas verdes, essencialmente nas pracinhas dos "lotes pequenos", terá de ser bem estudada, apesar de ser reconhecida a sua necessidade. Quanto ao Rodinhas a solução também está difícil, pois o Município já teve de fazer um investimento para prolongar o percurso, para que integrasse o Centro de Saúde, além

das participações financeiras providas da Europa para a criação deste meio de transporte já terem terminado há uns anos, o que significa que a Câmara terá de suportar aquilo que em tempos a União Europeia assegurou. Finalmente a escola primária, que é uma prioridade, apesar de as obras necessárias não serem efetuadas no próximo ano. Esta requalificação tem ainda um problema extra, que é a sua duração, aproximadamente seis meses, o que implica que se procurem soluções para as crianças que a frequentam.

Esta foi uma sessão mais longa que a de Moscavide, tendo durado cerca de duas horas. São estas as promessas para Moscavide e Portela e as principais preocupações de todos os presentes.

Pedro Santos Pereira

autoindia

30 anos

Divirta-se com o DRON PARROT



MICHELIN



Campanha Michelin

► Compre 2 pneus **MICHELIN CrossClimate** de qualquer medida ou 4 pneus de jante 16" ou inferior de outro modelo **MICHELIN** e leve o seu **POWER BANK**.

► Compre 4 pneus **MICHELIN CrossClimate** de qualquer medida ou 4 pneus de jante 17" ou superior de outro modelo **MICHELIN** e leve o seu **DRON PARROT**.

CUIDAMOS DO SEU AUTOMÓVEL

LINHA DE APOIO **219 421 506**

www.autoindia.pt



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

Coragem e responsabilidade

Viver em sociedade pressupõe que não vivamos ensimesmados e que procuremos interagir com o mundo que nos rodeia. Muitas vezes, nesse mecanismo de interação, surge, a muitos dos elementos de uma comunidade, a necessidade de pugnar por objectivos que se julguem comuns e que busquem uma melhoria da vida de todos. Inúmeras vezes aparecem os que procuram fazer o bem comum através de actividades com visibilidade e responsabilidade pública e colectiva.

O serviço aos outros não se faz, na minha opinião, através de “papas e bolos” com que “se enganam os tolos”, mas sim indo ao encontro do que é importante para o desenvolvimento social e sustentado de uma comunidade em que, entre outros, o equilíbrio inter-geracional deva ser um fim e não um meio. O desígnio maior de defender uma real utilidade pública deve igualmente ser acompanhado de uma capacidade evidente, por parte dos seus dirigentes, de escutarem os seus pares verdadeiros (toda a comunidade) reagindo sempre com a abrangência e tolerância adequadas e sem altivez ou agressividade.

Foi sempre assim que vi a verdadeira política e os políticos reais. Foi sempre assim que encarei a vida pública. Foi sempre assim que concebi o serviço público, em que um ser único pode prestar a uma sociedade inteira. Sem egos, sem vaidades, sem “manias de grandeza”, sem objectivos de “passar por cima” de ninguém. Apenas com o firme e abnegado desejo de mudar o mundo, para que o futuro possa sorrir mais para os outros do que para nós mesmos. Também por isso sou daqueles que ainda acredito que cabe aos responsáveis políticos, não apenas dar o exemplo, mas também serem o garante de que não seja permitida uma instrumentalização dos cargos públicos por parte de quem não os pretende exercer dessa forma, com o “coração no sítio certo”.

Apenas assim e com esse tipo de atitude aparentemente corajosa, mas principalmente responsável, de cumprir o papel de garante de um bom exercício dos cargos públicos podem os responsáveis políticos, ir cada vez mais ao encontro das populações, que neles depositam as suas esperanças e as suas vidas.

Da minha parte não existe exercício de cargos políticos sem essa coragem e sem esse compromisso de responsabilidade.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

O pôr-do-sol que já é imagem de Moscavide

A terceira edição do Sunset Moscavide solidificou definitivamente o papel da festa como polo de atração de visitantes de dentro e fora do Concelho. Experiência das edições anteriores melhorou organização do evento.

Mais do que uma festa, o Sunset Moscavide é já uma marca da freguesia de Moscavide e Portela, atraindo milhares de pessoas de dentro e fora do concelho de Loures. A fórmula parece funcionar e a Avenida de Moscavide enche-se de convivas que, ora petiscam, ora compram qualquer coisa, ora param para dois dedos de conversa com alguém que não veem há uma década. Foi assim no passado dia 10 de setembro, pela terceira vez. Juan nasceu no outro lado do mundo, mas mudou-se para Moscavide há três anos e repetiu a visita ao Sunset para apreciar a festa. Natural da Argentina, Juan estava agradado com a evolução do certame: «Penso que, este ano, a festa tem mais barraquinhas de venda e mais pessoas na rua. Está francamente melhor do que nos outros anos, com mais ambiente, mais gente e mais animação». Fã das lojas e dos petiscos, Juan admitiu estar a «gostar muito», sobretudo do «espetáculo no palco da igreja». Por entre insufláveis e carrinhos de gin, encontrámos Ana Leal, artesã de profissão e presença habitual em festas desta natureza. «Venho a estas feiras vender as peças que faço e tenho vindo sempre ao Sunset Moscavide», explica. «Penso que a edição deste ano está melhor que, todos os anos, têm melhorado as condições para toda a gente» admite Ana Leal. Esperando estar também presente na edição do ano que vem, a artesã considera que este tipo de eventos «chama muita gente», adicionando que «as pessoas da zona já conhecem o Sunset Moscavide, porque tem havido mais publicidade, o que também tem atraído visitantes de fora da região». Catarina Ferreira é daquelas profissionais que não perde uma ocasião para passar a sua marca. Convidada para estar no Sunset Moscavide 2016, a responsável do Centro de Estudos Templo do Conhecimento não deu o seu tempo por perdido e aproveitou para distribuir panfletos, semeando para mais tarde colher os frutos. «Tem vindo a compensar a nossa participação no Sunset, porque as pessoas ficam a saber onde estamos», explica Catarina Ferreira. «Desde que o Sunset foi feito, cada vez mais pessoas vão à nossa procura, porque sabem que damos explicações nas nossas instalações, pelo que este é um evento muito bom para fazer passar a nossa marca», sustenta. Além de distribuir publicidade, a responsável aproveita o dia para fazer promoções, dar cartões de visita e tentar saber o que faz a concorrência. «Criamos produtos diferentes e tentamos ter ideias novas e iniciativas que vão ao encontro das necessidades das pessoas», detalha. «Aqui, temos o ‘feed-back’ dos clientes, por isso é que este evento é tão importante para nós, ajudando a criar produtos que vão de encontro ao que procuram», revela.



Melhorar com a experiência adquirida

A experiência das duas edições anteriores, deu à Junta de Freguesia de Moscavide e Portela os «inputs» necessários para ir melhorando a iniciativa. Talvez por isso, esta edição tenha corrido melhor do que no ano passado, segundo a presidente Manuela Dias. «Penso que o número de visitantes foi semelhante, mas a população que veio tinha maior poder de compra», adianta. «Os lojistas garantem-me que houve menos passeio de rua e mais entrada de loja e penso que, desta vez, acertámos em cheio nos gostos musicais de quem estava assistir, muito graças à aposta na DJ Joana Perez», conta Manuela Dias.

O Sunset tem já nova edição marcada para 2017, até porque o evento pode potenciar a imagem da vila de Moscavide. «Moscavide é isto mesmo, é receber as pessoas com generosidade e com muita alegria, pelo que esta iniciativa é uma forma de marcar a vila na zona oriental

do concelho de Lisboa e ocidental do concelho de Loures», defende a presidente.

Além disso, o facto de o evento começar também a ser conhecido fora do concelho é mais um motivo para continuar. «Este ano, houve muito mais gente a apostar na esplanada e na restauração e não houve um único comerciante que não dissesse que tenha sido muito bom», revela. Por outro lado, avança, «há sempre um momento muito engraçado em Moscavide, que é o facto de as pessoas encontrarem colegas de escola que já não viam há 10 ou 15 anos».

Este ano, a Junta de Freguesia contou com a ajuda da Câmara Municipal de Loures para melhorar a organização, nomeadamente o sistema de recolha de equipamentos. «Os nossos projetos têm sempre o apoio da Câmara, mesmo quando não é solicitado, uma vez que nunca vão ao desencontro do que a autarquia pretende, pelo que temo-nos entendido muito bem, embora mantendo características próprias», explica Manuela Dias.

As festas da Portela foram a iniciativa seguinte da Junta. Embora de âmbito diferente do Sunset, o evento foi uma forte aposta da presidente. «Alternámos os nossos stands com alguns carrinhos de rodas de comida e apostámos numa enorme diversidade de iniciativas de animação para

crianças, para tornar o evento numa festa familiar», desvenda a responsável. «Neste momento, já fazemos atividades na Portela e em Moscavide e temos assistência em ambas as localidades, que é o que se pretende», especifica. O objetivo, esse, é «tornar a freguesia viva, para

que as pessoas não tenham de ir a outros locais durante o dia à procura de entretenimento e penso que estamos a consegui-lo em pleno», afirma com orgulho a presidente da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela.

André Julião







COMÉRCIO A RETALHO

FATURAÇÃO NA CLOUD PARA MAIOR SEGURANÇA

Alimentar | Desporto | Eletrónica | Música | Estética |
Lazer | Floristas | Animais | Joalharias | Lavandarias |
Talhos | Peixarias | Frutarias | Livrarias | Cultura
Tabacarias | Mobiliário | Vestuário | entre outras...

LIGUE
JÁ!!!

Condições especiais
na troca de software.



QUARKCORE
TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO

PARA MAIS INFORMAÇÕES

211 451 300

www.quarkcore.pt



SOFTWARE
CERTIFICADO AT

zone
SOFT



José Luís Nunes Martins
Investigador

As tragédias por trás dos sorrisos

Vivemos num mundo estranho. Por vezes julgamos que os outros são todos felizes e os únicos desgraçados no mundo somos nós!

A vontade de não desiludir, nem incomodar ninguém, leva-nos a não partilhar as nossas angústias e desesperos. Esboçamos o sorriso que parece ser obrigatório e sofremos sozinhos.

A nossa cultura é uma espécie de ditadura de um otimismo ridículo. Ninguém parece estar disposto a ouvir histórias reais e tristes da boca de outra pessoa. É melhor escutá-las na televisão ou vê-las na internet, onde sempre se pode virar a cara, mudar de canal ou mudar a página e passar a dar atenção a algo mais animador.

Mesmo quando alguém nos pergunta como estamos, nunca devemos responder com honestidade, pois arriscamo-nos a que nos virem as costas de imediato. Desde cedo aprendemos que estas perguntas são feitas, mas não são para serem respondidas.

Há quem tenha muitos amigos só porque nunca os importunou.

Hoje também se dá muito valor àquilo a que chamam criatividade e desobediência. Depois, com hipocrisia, a ninguém se perdoa que vá contra o pensamento da multidão ou que ouse sequer violar uma das leis da opinião geral, que mudam mais depressa do que qualquer outra moda... embora sejam preconceitos mais entranhados do que os piores vícios.

Um resumo simples do que nos é exigido: parecer sempre bem, por pior que nos sintamos; sorriso na cara para agradar a todos e não incomodar ninguém; ser ousado e desobediente, mas apenas de acordo com as normas e inúmeros modelos que existem disso e dos limites da moda do momento.

Face a este contexto, é importante e urgente que tenhamos a coragem de ser autênticos, de sermos homens e mulheres de carne e osso, com alegrias e tristezas, cheios de graças e de desgraças. Dispondo-nos a ser metade de um abraço para os que querem ser como nós: verdadeiros.

Quinta da Alegria melhorada

A Escola Básica da Quinta da Alegria, em Moscavide, foi remodelada. As obras tiveram um custo de meio milhão de euros e contou com a visita dos presidentes do Município e da Junta de Freguesia, Bernardino Soares e Maria Manuela Dias.

O arranque do ano letivo deu-se em Moscavide, no dia 20 de setembro, com a presença Bernardino Soares, presidente da Edilidade, Maria Manuela Dias, presidente da Junta de Freguesia, Paulo Piteira, vice-presidente do Município, Maria Eugénia Coelho, vereadora responsável pela Educação e Ana Cruz, coordenadora do estabelecimento de ensino.

A azáfama que acompanha o arranque do ano letivo era grande entre alunos, pais e educadores. A satisfação de passarem a trabalhar, estudar e brincar num espaço completamente remodelado era natural.

A requalificação da Escola Básica da Quinta da Alegria, executada durante as férias escolares, permitiu aumentar a oferta de salas de jardim-de-infância, através da construção de mais uma sala, passando assim a ter sete salas de ensino básico e duas salas de jardim-de-infância.

A intervenção, no valor de cerca de 498 mil euros, incluiu ainda o melhoramento do conforto térmico e acústico, a substituição da cobertura existente, a remodelação da rede de águas, da infraestrutura elétrica, bem como das casas de banho, cozinha e refeitório. Ana Cruz, coordenadora da escola, foi quem fez a visita guiada à “nova escola”, considerando-a “mais confortável e mais próxima dos alunos, com condições que influenciam o ato de aprender”.

Após a visita, Bernardino Soares ofereceu a todos os alunos um kit com material escolar. A oferta inclui um saco tipo mochila, cadernos, estojo com lápis de carvão, afia, borracha, esferográfica, régua, tesoura e batom de cola, caixa de aquarelas, lápis de cor e canetas de feltro.

Desta forma, a escola ficou mais apetecível e concretizou-se um objetivo há muito desejado por professores, pais e alunos.



Novo Audi A3. É outro nível.



Dizem que conduzir à noite é difícil.
Que devemos estar sempre mais ligados.
Que no futuro os automóveis vão ser digitais
e que a tecnologia tem de ser acessível a todos.

Nós ouvimos.



Consumos (l/100km): 3,8 – 7,0. Emissões de CO₂ (g/km): 99 – 162.

Audi Na vanguarda da técnica

Expocar Expo

Stand de Vendas e Oficina

RUA CINTURA DO PORTO - ARMAZÉM 24

1950-323 LISBOA

E-mail: comercial@expo.expocar.pt

www.expocar.pt

Expocar



Linha de Apoio

707 300 310



João Borges Neves

(Im)Pressões

Venceu o Primado da Política...

"A gratidão é o único tesouro dos humildes" –
W.Shakespeare

O caminho percorrido, desde janeiro de 2016 até ao momento atual, demonstra a capacidade e resiliência de António Guterres e da diplomacia Portuguesa nesta candidatura, quando se anunciava, logo na casa de partida, que o desígnio mundial exigia que a vitória fosse, imperativamente, de uma Mulher do Leste Europeu.

A 4 de março, António Guterres apresenta a sua declaração de visão na qual aborda os desafios e oportunidades que a ONU - Organização Nações Unidas e o próximo Secretário Geral podem encontrar nos campos da Paz e Segurança, desenvolvimento sustentável, direitos humanos, resposta humanitária e assuntos ligados à gestão da organização, curiosamente ou não a sua introdução "We the Peoples" – Nós os Povos, é uma clara referência a Kofi Annan e considera que "a Carta das Nações Unidas é uma conquista excepcional nos anais da história" e que a ONU é "o ator-chave de um multilateralismo eficaz...", em que o direito internacional e a dignidade e o valor da pessoa humana são totalmente prosseguidos".

Todo o documento é um exercício de política global e alerta igualmente para os desafios de compreender mega-tendências globais, bem como a extrema desigualdade e exclusão agravada com a globalização, à mudança da natureza dos conflitos e à luta pela igualdade de género entre homens e mulheres e, com especial enfoque, nas crianças, para concluir na necessidade da manutenção de uma "Cultura de Prevenção" e da necessidade de uma "onda diplomática para a paz".

Posteriormente a esta entrega, e num processo que se pretendia mais transparente, faz um percurso de entrevistas públicas em conjunto com os/as restantes concorrentes que se apresentaram atempadamente, no qual foi sempre em crescente e com maior número de votos de encorajamento. Até que inesperadamente e na tentativa de cumprir o desígnio, já não mundial mas sim da Alemanha, surge a candidatura "last minute" da Vice-Presidente da Comissão Europeia a qual é anunciada de antemão como a vencedora pelo atual Presidente da Comissão Europeia, num dos seus habituais e alegres desabafos!

Acontece que os Estados Unidos, Rússia, China, Reino Unido e França, mais os restantes membros não permanentes do Conselho de Segurança da ONU, num momento já considerado histórico e de consenso antecipam a decisão/recomendação e dão por finalizado o processo, demonstrando que estão sem tempo para gente arrivista e sem visão política...

E assim com humildade e gratidão, o Mundo ganhou "o melhor de todos nós".

Festas da Portela 2016

De 7 a 9 de outubro as instalações da sede da junta de freguesia de Moscavide e Portela, na Portela, encheram-se de pessoas, num ambiente festivo, agradável e tranquilo. Como é comum na Freguesia, estes momentos também servem para rever pessoas e trazer o passado às conversas.

O verão acabou e chegou o outono com as suas temperaturas mais frescas. Chegaram também as sempre esperadas festas da Portela, a freguesia de todos os que a habitam e a dos que partiram, mas que continuam sempre a regressar, uma vez que trazem sempre a Portela nos seus corações. As festas da Portela decorreram nos dias 7, 8, e 9 de outubro.

Dia 7

Começaram na sexta-feira dia 7, por volta das 18h30m e terminaram no domingo, dia 9 de outubro ao fim da noite, tal como aconteceu em edições anteriores, este ano também não foi exceção. As festas da nossa freguesia são acima de tudo uma festa da família, em que várias gerações convivem em harmonia e respeito por todos, desde os mais pequeninos aos mais idosos. A programação foi

variada e tentando ir ao encontro dos gostos e preferências de todos os tipos de público. No dia 7, depois da cerimónia de abertura, tivemos Bollywood do grupo de dança CDOM, a banda Isa & Jorge Ferrão, Serafim stand up comedy e outras histórias e, para finalizar a noite, o Dj Pedrinho com a sua excelente seleção musical.

Dia 8

No dia 8, pela manhã, teve lugar uma aula aberta de dança, vocacionada para o público sénior. Durante a tarde tivemos a participação de Ana Sofia Campeã, o Grupo de Concertinas da junta de freguesia de Moscavide e Portela e o duo musical Águias D'Ouro para animar o bailarico. À noite contámos com a atuação da Banda Soa e, por fim, a banda Onda Média com músicas de várias épocas que fazem parte do nosso imaginário.



Dia 9

No domingo dia 9, a manhã começou bem cedo para os mais pequenos com a ginástica acrobática da Associação dos Moradores da Portela, juntamente com as mascotes da Disney. A tarde continuou para os mais pequenos com Banana & Mascote Panda, que vibraram com as músicas conhecidas por todos, como Panda style em que foram convidados a subirem ao palco e encher o nosso recinto de alegria e boa disposição. As mascotes da Disney também estiveram presentes. Todos os pais e avós faziam vídeos e tiravam fotografias dos mais pequenos durante o espetáculo, para mais tarde recordarem estes belos momentos. Mais para o fim da tarde tivemos o encore de danças de salão e o respetivo espetácu-

lo levado a palco pela Associação de Dança de Moscavide. Para finalizar Iphado. Como seria de esperar, estiveram presentes todo o tipo de associações e grupos da nossa Freguesia como o Grupo de Escuteiros da Portela, O Rotary Club da Portela, a Associação dos Moradores e todas as atividades promovidas pela nossa Junta de Freguesia. Tive oportunidade de conversar com a maioria dos comerciantes que participaram nas nossas festas e todos foram unânimes em relação à forma como foram recebidos pela organização, neste caso a nossa Junta de Freguesia e todos os seus colaboradores, liderados pela presidente, Manuela Dias. Na forma atenciosa como solucionavam os problemas que surgiam a cada comerciante, com eficiência e simpatia. Outro fato salientado pelos comer-

ciantes foram as vendas. Que de uma forma geral foram razoáveis e não excecionais, uma vez que o fantasma da crise económica ainda não abandonou o tecido empresarial português. Não deixar de referir a presença do super Carrossel Vieira, que veio trazer magia e sonhos aos mais pequenos. A afluência do público foi expressiva e mostrou a vitalidade da nossa Freguesia. Freguesia em que todo o tipo de pessoas coabita em harmonia e respeito, independentemente das crenças religiosas, etnias ou escolhas individuais de vida de cada pessoa ou família em particular. Sendo assim, só nos resta esperar pelas festas do próximo ano e poder desfrutar, mais uma vez, deste convívio são e harmonioso entre todos nós.

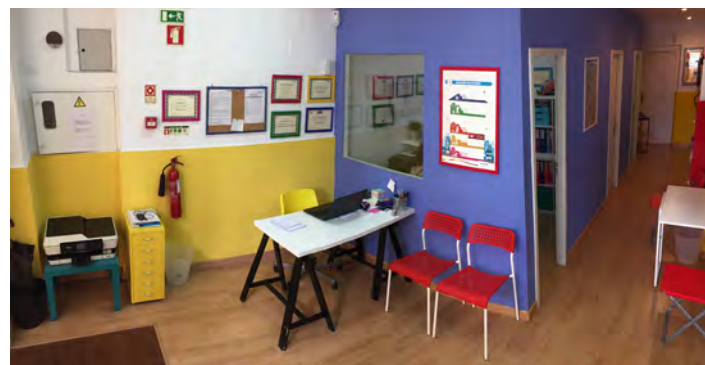
António dos Santos



Centro de Ensino de Inglês

Helen Doron®
English

Desde 1985 que o Grupo Helen Doron se dedica ao desenvolvimento de metodologias com o objetivo de ensinar Inglês de uma forma natural e eficaz, dos 3 meses de idade à idade adulta. O ensino está vocacionado para crianças de países cuja língua materna nada tem a ver com inglesa, compreendendo as dificuldades e necessidades específicas das culturas. O método Helen Doron English acumula já 30 anos de experiência, contando com mais de 700 centros em cerca de 30 países, por onde já passaram um milhão de alunos, e mais de 3.000 professores especializados e qualificados.



A METODOLOGIA

Ensino através da descoberta dos conceitos pela própria criança, e consequente compreensão e aplicação.

AS AULAS

São divertidas e motivadoras, permitindo incutir nas crianças não só o gosto pelo que estão a aprender, mas, sobretudo, desenvolver a autoconfiança, espírito de grupo e até de liderança.

O MÉTODO COMBINA VÁRIOS FATORES:

- Audição repetitiva e reforço repetitivo;
- Aulas lecionadas por professores com formação específica no método;
- Utilização de materiais desenvolvidos especificamente para este método;
- Idade e conhecimentos da criança; atividades práticas com recurso aos cinco sentidos e aprendizagem fácil, natural e agradável com conversação e aplicação da linguagem.

CURSOS

- **Cursos Anuais**
Para crianças, adolescentes e adultos;
- **Cursos de Férias**
- **Cursos de Teatro**
- **Sessões de Storytelling**
- **Animações nas Festas de Aniversário**
Não só nos Centros de Ensino HDE mas também em escolas, ginásios e outros parceiros.

ZONA SUL:

Rua das Gaivotas em Terra, Lote 3. 13. 01D, Parque das Nações, 1900-601 Lisboa

ZONA NORTE:

Clube Tejo – Kalorias Passeio dos Heróis do Mar, Parque das Nações, 2685-023 Lisboa

TELF: 211966257

TLM: 914442223

SITE:

E-MAIL:

www.helendoron.pt

parquedasnacoes@helendoron.com

PARCEIROS

- Colégio os Argonautas
- Colégio Oriente
- Escola Básica do Parque das Nações
- Nuno Delgado Escola de Judo

VALE uma aula EXPERIMENTAL

CONTACTE-NOS

Helen Doron®
English

Lidl reabre em Moscavide

O Lidl prossegue o seu investimento de modernização da rede de lojas em Portugal e anuncia a reabertura da loja de Moscavide. Inaugurado oficialmente no final de 2011, o Lidl de Moscavide apresenta agora melhorias significativas para uma experiência de compra superior.

Para comemorar esta abertura de loja, para o qual contribui com 88 postos de trabalho, a reabertura contou com a presença do Vereador da Câmara Municipal de Loures, António Pombinho e da presidente da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela, Manuela Dias.

Reforçando o seu posicionamento e a aposta em proporcionar uma experiência de compra simplificada e conveniente, o Lidl Portugal reabriu a loja de Moscavide, após uma remodelação que representou um investimento de

cerca de 750 mil euros.

Com uma área de vendas de cerca de 1.200m², esta nova loja, que foi remodelada 5 anos após a sua abertura, dá continuidade à estratégia de consolidação do novo conceito de loja Lidl e destaca-se pela utilização de iluminação LED, bem como pela aposta na luz natural. Conta também com a implementação de serviços inovadores, como a padaria self-service e o corte do pão personalizado. A loja tem um horário de funcionamento das 8h30 às 21h30.







RESTAURAÇÃO E BEBIDAS

FATURAÇÃO NA CLOUD PARA MAIOR SEGURANÇA

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

LIGUE JÁ!!!

Condições especiais na troca de software.



QUARKCORE
TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO

PARA MAIS INFORMAÇÕES

211 451 300

www.quarkcore.pt



SOFTWARE
CERTIFICADO AT

zone
SOFT

Metro e coroa L para a Portela

A chegada do Metro à Portela e o fim da Coroa L1, nesta mesma localidade, foram alguns dos pontos reivindicados pela Câmara Municipal de Loures, através do seu Presidente, que anunciou em conferência de imprensa uma luta por transportes que melhor sirvam o Concelho. Metro, Passes Sociais e possibilidade da gestão dos transportes passar para o município de Lisboa são as questões prementes.



O presidente da Câmara Municipal de Loures anunciou em conferência de imprensa, no dia 28 de setembro, que a luta por transportes que melhor sirvam o Concelho irá continuar e ser intensificada. Esta reivindicação tem três pilares distintos que urge alterar.

Mais Metro para o Concelho

Neste momento a linha de Metropolitano de Lisboa apenas tem uma estação no Concelho, Moscavide. Tendo em conta um

projeto, há algum tempo abandonado, que previa a extensão deste meio de transporte para o interior do Município, a Câmara Municipal de Loures vem novamente levantar a sua voz para que o mesmo prossiga, pois é de extrema necessidade uma outra forma de mobilidade que não seja a rodoviária. Para isso é importante que a linha de Metro chegue à Portela, a Sacavém, a Santo António dos Cavaleiros, abrangendo o Hospital Beatriz Ângelo e a Loures, ficando assim ligadas as duas zonas (norte e sul) da edilidade com Lisboa. Apesar de, ultimamente, se ouvir

falar da possibilidade do comboio chegar a Loures, o executivo municipal prefere a linha ferroviária subterrânea, apesar de não abdicar da de superfície.

Revisão das Coroas

Aqui também há questões a levantar e que devem ser resolvidas. Não faz sentido, segundo o Edil de Loures, que existam duas coroas diferentes na mesma localidade, como acontece na Apelação e em Santo António dos Cavaleiros. A uniformização deveria ser o caminho a seguir, através da coroa mais

económica. Também as localidades do Concelho onde chega a CARRIS deveria funcionar através da Coroa L em vez da Coroa 1, casos da Portela e do Prior Velho.

A gestão dos transportes públicos coletivos

A última reivindicação prende-se com a possibilidade da gestão da CARRIS e do Metro passar para a Câmara Municipal de Loures. Perante algumas notícias, que preveem a mudança de gestão do Governo para a autarquia lis-

boeta, Bernardino Soares entende que é uma má opção. Se por um lado percebe que Lisboa deve ter uma posição privilegiada, por outro entende que deve haver uma gestão supramunicipal, onde possam ser salvaguardados todos os interesses das autarquias limítrofes, que diariamente entram em Lisboa e que precisam de uma melhor rede de transportes.

Ainda não está definida a forma como o Município irá fazer sentir as suas posições, mas ficou claro que irão ser tomadas diligências.

Pedro Santos Pereira

ASSESSORIA NOTARIAL

Questão

Sou estrangeiro e resido em Portugal há vinte anos. Quando eu falecer, qual a lei aplicável à minha sucessão?

Resposta

Cara leitora:

De acordo com o artigo 62º do Código Civil, “a sucessão por morte é regulada pela lei pessoal do autor da sucessão ao tempo do falecimento deste (...)”, esclarecendo o artigo 31º do mesmo Diploma que “a lei pessoal é a da nacionalidade do indivíduo”.

Assim, numa primeira análise, chegaríamos à conclusão de que, em caso de morte do leitor, a lei aplicável à sua sucessão deste seria a lei brasileira, por ser a lei da sua nacionalidade.

No entanto, com a entrada em vigor do Regulamento (EU) nº 650/2012, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 04 de Julho, já não será assim.

O artigo 21º do dito Regulamento estabelece uma nova regra: “a lei aplicável ao conjunto da sucessão é a lei do estado onde o falecido tinha residência habitual no momento do óbito”, embora haja uma exceção, aplicável aos casos em que este tinha uma relação manifestamente mais estreita com um país diferente daquele cuja lei seria aplicável.

No entanto, uma pessoa pode escolher como lei para regular toda a sua sucessão, a lei do Estado de que é nacional no momento em que faz a escolha ou no momento do óbito – artigo 22º do Regulamento.

Caso tenha nacionalidade múltipla, ainda poderá escolher a lei de qualquer dos Estados de que é nacional no momento do óbito.

A escolha deve ser feita expressamente numa declaração que revista a forma de uma disposição por morte, ou seja, através de um TESTAMENTO.

O referido Regulamento tem um âmbito de aplicação universal, ou seja, é aplicável a qualquer país, mesmo que não seja um país Estado-Membro da União Europeia.

Assim sendo:

Se é estrangeiro e reside em Portugal, ou nos casos em que;

É português e reside no estrangeiro,

Pode escolher a lei aplicável à sua sucessão.

Se não o fizer, aplicar-se-á a lei do país onde tenha residência habitual no momento do óbito.

Escolha a lei aplicável à sua sucessão:

FAÇA O SEU TESTAMENTO

Fale com o seu Notário.



Lígia Garcia

Notária

Em substituição no concelho de Loures, nos termos dos artigos 9º, número 3, alínea c) e 48º, ambos do Estatuto do Notariado.



Cartório Notarial sito na Rotunda Nuno Rodrigues dos Santos, números 2-2C, Centro Comercial da Portela, Loja 41, 1º andar
2685-223 Portela LRS | Tel/Fax: 210 181 403 | Tlm: 932 711 860 | E-mail: cartorioloures.lg@hotmail.com



SOU UM PORTUGUÊS QUE PROFESSA A RELIGIÃO MUÇULMANA

Khalid Jamal é um habitante da nossa Freguesia que é membro da Missão Permanente de Portugal junto da ONU, com o objetivo de construir um mundo melhor. Um empreendedor preocupado com causas sociais e com a desmistificação de alguns dogmas que abalam a religião muçulmana.

Neste MP entrevistamos Khalid Jamal, um homem de 29 anos cujas causas sociais e religiosas são uma prioridade. Apresentamos aqui alguns dos seus pensamentos, quer da Portela, onde sempre viveu, como da religião, que com orgulho professa e tenta sintetizar, de forma a abolir generalizações constantes e erradas.

Percursos

Nasceu em Portugal há 29 anos, filho de famílias de origem indiana. Nasceu e sempre morou na Portela e a sua formação fez-se no Colégio Valsassina, tendo prosseguido na Universidade Católica Portuguesa, no curso de Direito.

Gestor de um projeto familiar na área da saúde, uma Residência Senior com 60 camas, que trabalha em parceria com a Segurança Social e cuja expansão prevê a criação de mais 60 camas, recebeu a distinção de pertencer, como privado, à rede social do Concelho de Ansião. Ao mesmo tempo, gere a companhia comercial da família JAO, cujo acrónimo Jamal Associates

Organization, retalho independente da representação de marcas de referência de porcelanas e cristais (Vista Alegre Atlantis, Swarovski), tornando-se agente da Montblanc para Angola, mercado onde conta com três boutiques.

No plano Institucional, destaca-se o percurso na Comunidade Islâmica de Lisboa, onde se inicia na Comissão Cultural, com diversas atividades nas áreas recreativas e cultural, passando depois para a direção da mesma e coordenando o gabinete jurídico que cria, trabalhando em regime "pró bono", que conta com a generosidade de três advogadas e que presta consultoria jurídica gratuita a centenas de associados. Formula os pareceres que serviram de base para a criação do regime jurídico dos casamentos civis, sob forma religiosa, em Portugal e na Guiné (Bacai Sanha) tornando-se assessor da comissão da liberdade religiosa. São várias as atividades desenvolvidas no plano do diálogo intercultural e religioso, entre as quais se destaca: Charter For Compassion 2007 (reunião de 21 movimentos religiosos e não confessionais em torno do valor

universal da compaixão), a primeira visita de Sua Santidade Dalai Lama a uma Mesquita a nível Mundial, "Horizontes a várias escalas" (Melné e EMN) e promoção da visita de altas figuras do Estado à Mesquita Central de Lisboa.

Em 2013 colabora no lançamento do Portugal Chapter do TiE, maior organização de empreendedores a nível mundial e no ecossistema global (13 mil membros e 200 milhões de dólares de projetos aprovados), associação cuja missão é criar pontes entre empresários de origem indiana, fruto do movimento da diáspora e jovens empreendedores. Uma espécie de "shark tank" que lança startups e que se opõe ao tradicional método de financiamento em banca, tornando-se, mais tarde, o responsável pelo Membership Department. Em 2014 torna-se assessor do Presidente do Instituto Luso-Árabe para a Cooperação, organismo que a par com a Câmara de Comércio cria laços de amizade entre Portugal e o mundo árabe. Já em 2015 é nomeado consultor jurídico da Ayudh Portugal (braço jovem da associação Embracing the World – Amma Portugal) e

é convidado para consócio do Clube Grémio Literário. Desde Março deste ano é membro da Missão Permanente de Portugal junto da ONU, com o objetivo de construir um mundo melhor.

Origens

A família de Khalid Jamal é de origem dustânica que, fruto de um movimento da diáspora rumou a Moçambique proveniente da Índia. Mais tarde emigram para Portugal, mais concretamente para a Portela. Uma comunidade com fortes raízes em África, especialmente na Guiné e em Moçambique.

Portela

Vê a Portela como um bairro feliz. Apesar de não ter partilhado uma envolvimento maior com os moradores, o fato de ter estudado fora da Freguesia foi um fator decisivo nessa comunhão, a experiência que tem leva-o a identificar como uma localidade pacífica onde estão representadas diversas confissões religiosas, com um convívio saudável entre os

seus moradores, numa zona equilibrada que não tem só como valência o Centro Comercial, onde a comunidade conflui, mas também as zonas verdes, sendo evidente uma organização geométrica. Esta confluência permite uma maior tranquilidade, sem barulhos incómodos na zona residencial, mas também uma harmonia e um equilíbrio entre a paz, o bem-estar e o conforto das residências com o natural contraste do reboliço próprio do Centro Comercial.

Não esquece que a Portela foi um dos primeiros bairros projetados de Lisboa, senão o primeiro, o que implicou uma chegada das elites da época. No entanto crê que ainda faltam algumas coisas. No seu entender falta um Centro de Saúde que sirva, exclusivamente, este bairro, apesar das condições extraordinárias do que existe em Moscavide. Falta também um espaço de convívio, multissos, onde se possam realizar uma série de atividades, sejam elas do ponto de vista social, cultural ou religioso. Seria uma boa infraestrutura que permitiria uma maior aproximação entre os moradores.

Religião

Assume-se como um português que professa a religião muçulmana. Só esta forma de abordagem, em relação à religião, para Khalid Jamal faz toda a diferença, pois antes de se identificar como muçulmano já era português e uma coisa não anula a outra. Considera-se um privilegiado por isso, pois tem a oportunidade de viver num país onde estas duas realidades se podem conjugar. Portugal é um país de brandos costumes que sabe acolher os imigrantes, assim como a comunidade muçulmana tem sabido criar laços e assimilar os valores culturais ocidentais e, naturalmente, os portugueses. Não é por isso casual que se vista da forma como se veste (sem trajes religiosos), pois não o faz consoante a sua herança cultural ou a sua orientação religiosa, mas sim com os valores desta nação, com a qual se identifica.

Diálogo intercultural e religioso

A visão que tem sobre o diálogo entre religiões está bem definida. O objetivo é criar um caminho comum através das diferenças existentes em cada crença, pois da diferença surge o crescimento. É necessário compreender e perceber o próximo, para depois construir uma estrada comum, que todos possam partilhar.

O local de culto

A Mesquita Central de Lisboa foi construída com a generosidade dos seus benfeitores, de origens diferentes (árabes, turcos, iranianos), para a comunidade portuguesa, também ela de dispares proveniências, sendo a africana a de maior expressão. Essas origens notam-se no edifício, que tem um pátio de origem marroquina e um minarete de origem iraniana/iraquiana, um dos desígnios dos impulsionadores da obra, de modo a que todos se conseguissem identificar. Mas mais importante que o edifício em si é a sua utilidade, que não é mais do que receber pessoas. É nesse sentido que este lugar de culto está aberto a todos aqueles que a queiram visitar e socializar, pois é esta a melhor forma de compreender esta religião. É na socialização que se poderá perceber melhor o que é ser muçulmano e desmistificar alguns dogmas instituídos que não correspondem à verdade. Mais que tolerar é preciso compreender. É combatendo a ignorância que se deve fazer o caminho, sendo um ultraje e uma mágoa as atrocidades cometidas por uma minoria, sobre a falsa capa da religião. Por isso, classifica o DAESH como estado não-islâmico, pois não os considera irmãos de fé.

O Islão na génese

Tem como grande missão explicar o Islão e combater o preconceito. Islão, em árabe islam, significa literalmente submissão voluntária à vontade divina. A ideia de voluntarismo e de se submeter livremente a um credo, a um quadro de valores, a um padrão, a um exercício

religioso, espiritual, de fé, é algo que é muito próprio, é muito individual, não se pode forçar ninguém. Como tal, não deve existir qualquer tipo de coação. Depois, a palavra islam deriva de salam, que significa, em árabe, paz. Perante isto, segundo o próprio, é difícil compreender como uma religião que, tem na sua súplica inicial uma forte ligação à palavra paz possa pregar valores de guerra.

Além disso, para Khalid Jamal, o Islão ainda está num processo de maturação, apesar de não servir, por si só, para justificar o que quer que seja, mas não deixa de ser um facto. É uma religião com 1438 anos e não consegue, ainda, almejar que os seus fiéis tenham a mesma maturidade que outros de religiões diferentes o que, por vezes, implica um extremar de posições. Se se recordarem de outras crenças com a mesma idade, também se conseguem encontrar estes fenómenos. Aliás, há um passo que o Ocidente já deu e o Oriente não, que foi separar a religião do Estado, originando sociedades laicas. Esta separação de poderes permitiu não confundir a política com a religião, que é algo que acontece hoje em dia nos países de maioria islâmica. Aproveita-se esta mistura para justificar fins políticos através da Fé. Esta disjunção no Ocidente originou um menor peso dos credos nas leis dos países, diminuindo o extremismo e o aproveitamento religioso, o que provocou avanços e progressos científicos. Mas como nem tudo é perfeito, também deixou uma crise de valores, que se associa à falta de religiosidade.

O Islão no Mundo

Aponta que há uma quantidade de dados adquiridos que não são verdade, que são extrapolações de líderes para impor as suas políticas. Daí o Islão ser diferente nos diferentes sítios onde é professado. Um muçulmano na Indonésia, que é o país com mais pessoas afetadas a esta crença, é totalmente diferente de um que resida no Magreb ou na Arábia Saudita. Veja-se o seu próprio caso, cuja cultura portuguesa e indiana afetam a forma como vive a sua religião, pois a Fé fala de forma diferente. Daí que tenha mais em comum com um europeu, que tem sido vítima de ataques hediondos, que um muçulmano da Indonésia. Mas um muçulmano é, primeiro que tudo, uma pessoa como qualquer outra. Não é a condição da sua crença que o leva a cometer crimes, pois ser bondoso é um traço de carácter. Vê a religião como algo íntimo, que não deve ser imposto, pois deve ser preservada a liberdade de cada um. Revela também que a menorização da mulher por parte do Islão não é real, não está prevista no Al Corão, que refere o sexo feminino como diferente, o que não significa desigualdade ou inferioridade. O que acontece é que a cultura influencia a religião e vice-versa, o que provoca situações de desigualdade assentes na religião, quando na verdade são provenientes da cultura. Veja-se o caso da Europa, onde as mulheres só adquiriram direito de voto no século passado e não era uma norma religiosa, mas sim cultural.

Pedro Santos Pereira



O SONHO AO PODER

MÁRIO VIEGAS

EXPOSIÇÃO ITINERANTE

23 SETEMBRO

30 OUTUBRO

PARQUE ADÃO BARATA

SALA MULTIUSOS

LOURES



João Calha
Consultor Informático

Consultório Informático

A grande ameaça do momento

Cada vez mais, nos dias de hoje, utilizamos a internet para realizar todo o tipo de tarefas diárias e é através dela que surgem ameaças apresentadas em variadíssimas formas.

Neste momento, a maior ameaça é conhecida pelo nome de RANSOMWARE. É uma variante de Vírus Informático que, após entrar no computador, bloqueia o acesso a todos os nossos documentos.

Que ameaça é esta?

Como o nome indica, RANSOMWARE (Ransom = resgate + Software) é um vírus que, assim que entra no computador, infeta o sistema e encripta (codifica) todos os ficheiros e pastas que utilizamos. Isto significa que, de um momento para o outro, ficamos totalmente sem acesso a eles.

Num documento codificado os dados nele contidos são totalmente transformados, através de uma chave que apenas os cibercriminosos possuem. Depois de sermos informados que temos o sistema completamente bloqueado, os atacantes vão informar-nos dos passos a seguir para obtermos uma chave de 30 dígitos e assim conseguirmos recuperar os nossos ficheiros, através do pagamento de uma quantia monetária.

Existem 3 objetivos que regem estas campanhas de cibercrime, que são a obtenção de dinheiro através de extorsão, o furto de informações ou simplesmente prejudicar alguém.

Hoje em dia, a indústria que existe à volta deste esquema é tal, que qualquer pessoa, sem conhecimentos técnicos na área, conse-

gue configurar a mensagem que vamos receber no computador aquando da infeção, a quantia a pedir e a forma de pagamento do resgate dos ficheiros. Depois de configurar o programa, vai receber um executável para poder espalhar e infetar quem quiser e da forma que quiser.

O que pode fazer para evitar esta ameaça?

Para além daquelas dicas básicas como, ter um antivírus sempre atualizado, nunca abrir mails de desconhecidos, aqui ficam mais algumas para evitar o RANSOMWARE :

- Nunca executar programas desconhecidos e de fontes desconhecidas;
- Mesmo que receba um e-mail

de um conhecido, nunca abrir um ficheiro que seja para executar (ninguém partilha programas por e-mail);

- Mesmo que não abra o e-mail, elimine-o definitivamente;
- Faça constantemente backups dos seus ficheiros mais importantes;
- Tente ter sempre o Windows atualizado;
- Configure o explorador do Windows para mostrar a extensão dos ficheiros, para conseguir ver e nunca abrir ficheiros com extensão .EXE.

Existe alguma forma de recuperar os ficheiros?

A mensagem que quero deixar aqui é que nunca, mas nunca pague este tipo de extorsões.

Raros são os casos de utilizadores que depois de pagarem o resgate receberam o código de 30 dígitos para recuperar os ficheiros. Se foi infetado dificilmente irá por sua conta conseguir descriptar os ficheiros e os próprios antivírus não conseguem resolver a situação.

O ideal é, como escrevi anteriormente, ter sempre cópias atualizadas dos seus ficheiros. Desta forma não existe vírus que lhe complique a vida.

Deixo aqui um link <http://blog.eset.pt/category/noticias/> para estar sempre a par das últimas variantes de RANSOMWARE e novas formas de o combater. Fica aqui também o e-mail informaticaconsultorio@gmail.com para esclarecer as suas dúvidas, seja qual for a situação. Não arrisque, pergunte.



Rita Paulos
Directora da Casa Qui - Associação de Solidariedade Social

Um género de janela

Quem cuida das cuidadoras?

Que as mulheres, hoje em dia, na sociedade portuguesa, principalmente as gerações das últimas décadas, acumulam o trabalho doméstico com o trabalho profissional é inegável. Infelizmente o caminho inverso para os homens ainda não tem acontecido em grau suficiente para atingir valores proximais aceitáveis de igualdade. Elas trabalham em casa em média mais de 10 horas por semana do que eles. No fim do mês, dá o equivalente a uma semana extra de 40 horas de trabalho.

Os danos que estas responsabilidades extra têm na carreira e na remuneração das mulheres é algo extensamente explicado por muitas e muitos de nós que trabalhamos na área da igualdade

de género. No entanto, ninguém fala do impacto que este acumular de trabalho pode ter para a saúde e para... a esperança de vida das mulheres.

Está comprovado que a diferença na esperança média de vida entre mulheres e homens está diretamente relacionada com estilos de vida e funções diferenciadas. Por esse motivo não me surpreendeu que o Office for National Statistics do Reino Unido tenha dado a conhecer em 2013 que a diferença de esperança média de vida entre mulheres e homens, no território, diminuiu de seis para menos de quatro anos desde 1980. Seria fantástico se pudessemos dizer que foi somente porque a longevidade dos homens aumentou

exponencialmente por si. Não é o caso. Verifica-se efetivamente uma diminuição, contra-proporcional, da esperança de vida das mulheres.

Em Portugal, o Instituto Nacional de Estatística diz-nos que a evolução da esperança média de vida entre 2008 e 2015 não apresenta grandes diferenças neste ponto. Nas mulheres passou de 82,19 para 83,23 anos e nos homens de 76,17 para 77,38 anos. No entanto, qualquer dado tem de ser visto em contexto. Ao contrário do que se passou no Reino Unido, as primeiras vagas numerosas de mulheres que começaram a fazer coincidir o trabalho doméstico com o profissional encontram-se agora com os seus 60 e 70 anos. É

por isso cedo ainda para dizer que o mesmo não nos irá acontecer. O facto de termos das taxas mais elevadas de atividade profissional por mulheres, com o reforço que essa taxa inclui um valor muito baixo de trabalho em part-time, ao contrário de países como, por exemplo, a Alemanha, leva a crer que será muito surpreendente que não se confirme infelizmente algo semelhante ao Reino Unido.

Cuidar é um papel que é desempenhado por qualquer pessoa, frequentemente de forma mais acentuada por aquelas pessoas com personalidade de "cuidador ou cuidadora". A cultura, ainda transmitida paulatinamente, que indica que a esfera das mulheres é o do cuidar é um reforço colos-

sal para situações de muito sacrifício e dedicação por parte de inúmeras mulheres, especialmente aquelas com aquele perfil. Na realidade qualquer mulher que não tenha a possibilidade de uma partilha equitativa das tarefas domésticas/parentais é uma cuidadora, à força, tenha o perfil ou não. Pergunto, a todos e a todas nós, que amamos uma ou várias mulheres assim: valerá a pena ganhar o seu tremendo cuidado, mas perder a sua presença por mais anos de vida ou que a sua qualidade de vida seja imensamente afetada? Uma mulher cuidadora também precisa que cuidemos dela, nem que seja não deixá-la cuidar demais.

Em memória da minha querida tia Isabel.

Novo parque de estacionamento

Mais 46 de lugares estarão disponibilizados na Portela, junto às torres da COOPLAR, num terreno que há muito urgia de obras, sendo diversas as reivindicações dos moradores. Além dos lugares de estacionamento, também será reforçada a iluminação pública.

Após anos sem solução, o terreno adjacente à rua Almirante Reis, junto às torres da COOPLAR, na Portela, vai ser recuperado, sendo criado um novo parque de estacionamento, que albergará 46 lugares de estacionamento. Os lugares destinam-se a veículos ligeiros, tendo dois deles as dimensões necessárias para que, no futuro, possam vir a ser reservados a pessoas com mobilidade limitada.

A solução optada provoca o encerramento do acesso pela rua Almirante Reis, optando-se por aceder pela rua de acesso à praça Almirante Reis, permitindo movimentos circulares, sem causar con-

gestionamentos. Estão igualmente previstos melhoramentos ao nível da iluminação pública.

Para o presidente da Câmara Municipal de Loures, “é intenção do Município intervir nesta área, que constitui uma aspiração antiga dos moradores”. Paulo Piteira acrescentou que este projeto “será dividido em duas fases: por intervenção direta do Município e através de uma pequena empreitada”. O Autarca reforçou ainda que esta intervenção vem trazer maior segurança e maior apoio aos utilizadores deste parque de estacionamento.

A obra iniciou-se em setembro e terminará durante este mês de outubro.



Consultório Jurídico



Sérgio Garcia Advogado

sergiogarcia.advogado@gmail.com
TM: 919 162 666 | Tel: 213 463 380

Centro Comercial da Portela loja 89 1º Andar - 2685-223 Portela LRS
Rotunda Nuno Rodrigues dos Santos nº2 2ºC

Questão

Tenho um inquilino, que não me paga as rendas, há mais de 6 meses, o que posso fazer para proceder ao despejo do mesmo e recuperar o imóvel?

Resposta

Sendo que, uma das causas de resolução do contrato de arrendamento, por parte do Senhorio é pelo não-pagamento de rendas por dois ou mais meses ou em casos de mora superior a 8 dias no pagamento de renda, por mais de quatro vezes seguidas ou interpoladas, num período de 12 meses, conforme previsto nos nºs 3 e 4 do artigo 1083º do Código Civil, no caso concreto, o Caro leitor poderá proceder, pela resolução do contrato de arrendamento, com fundamento no incumprimento.

No entanto, antes de avançar com a resolução, é necessário conceder uma oportunidade ao arrendatário para pagar as rendas em atraso. Para o efeito deverá ser enviada uma comunicação ao inquilino, por notificação avulsa, contato pessoal do advogado ou por carta registada com aviso de receção, a informar do incumprimento, dos valores em dívida, e a faculdade e a forma de cessar a mora em que se encontra, sob pena de o contrato se ter por resolvido.

Após, este período e caso se mantenha o incumprimento, então deverá proceder à resolução do contrato, de acordo com os termos legais, momento a partir do qual o Senhorio poderá socorrer-se do Procedimento Especial de Despejo, que se encontra previsto no artigo 15º e segs da Lei 31/2012 de 14 de agosto, alterada pela Lei n.º 79/2014, de 19 de dezembro, para obter o título de desocupação do imóvel e consequentemente efetivar o despejo.

Este procedimento, essencialmente, de tramitação eletrónica permite que a desocupação do imóvel seja feita de forma célere e eficaz no caso de incumprimento por parte do arrendatário e corre termos, exclusivamente, no Balcão Nacional do Arrendamento (BNA). A sua aceitação depende, além de outras condições, da existência de contrato de arrendamento escrito e comprovativo de haver sido pago o respetivo imposto do selo.

Consulte um advogado.

Conheça seus direitos.



João Alexandre
Músico e Autor

The times they are a-changin

Angel Olsen

"My woman" (meio anjo meio diabo!)



Angel Olsen, cantora americana, natural de St. Louis no Missouri, a poucos meses de completar 30 anos de idade, acaba de lançar o seu 3º verdadeiro longa-duração de originais intitulado "My woman" (considerando "Strange Cacti", a sua primeira apresentação discográfica, como um mini-álbum).

Despontou na primeira década do século XXI ao serviço de Will Oldham (nome artístico Bonnie Prince Billy) a fazer harmonias vocais nos seus concertos.

A idiossincrática artista, após o aclamado álbum "Burn your fire for no witness" realizado em 2014, assume totalmente as rédeas da sua carreira, liderando uma mudança instrumental que privilegia o elétrico em vez do acústico, sem que isso revele o abandono do lado folk evidente de Olsen.

Em "My woman" Angel Olsen continua a ser uma artista indie folk, continua a demonstrar as influências de Joni Mitchell, agora menos vincadas é certo, mas abriu portas a outras sonoridades mais elétricas dos anos 70, dos Jefferson Airplane (1ª metade do álbum) e dos Fleetwood Mac em "Never be mine" e sobretudo no longo e excelente "Sister", mas

é igualmente perceptível o pisar dos territórios dos Pretenders, Kate Bush, como dos Cowboy Junkies, PJ Harvey ou das mais recentes Anna Calvi, Sharon Van Etten e Joanna Newsom.

"My woman" está sonicamente dividido em duas metades, a primeira mais crua, poderosa e rockeira, a segunda flutuante, suave, jazzística mas não menos

empolgante.

Angel Olsen, adotada muito nova por uma família de oito pessoas, tornou-se independente aos 20 anos tendo mudado para Chicago.

Na sua lista de interesses constam andar de skate, assistir a jogos de softball e escrever cartas a amigos. No entanto esta aparente normalidade de gostos

não retira a capacidade e a versatilidade da escrita, que tanto a faz encarar de frente as questões do amor e da tristeza, como em contorná-las ou até fugir delas, mas sempre de forma elegante. Escute-se "Pops", a última faixa do trabalho, onde ao melancólico piano Angel Olsen canta ... "take my heart and put it up on your sleeve/ Tear it up so they can all

sing along".

"My woman" é um trabalho muito honesto, no sentido em que todo ele foi gravado ao vivo para fita, no estúdio Vox em Los Angeles, com uma banda de suporte de cinco elementos. Nessa orgânica "live", onde os overdubs são mínimos, nota-se perfeitamente e neste caso saúda-se vivamente, pois a emoção contida em cada uma das canções e dos momentos que representam passa inapelavelmente para o ouvinte.

O tema de abertura "Intern" recorrendo a um lado quase eletro/synth, desconhecido em Olsen, é um excelente cartão de visita, mas insuficiente para contemplar a versatilidade da sua excelente voz.

"Shut up kiss me", "Sister" "Those were the days" são outros momentos de destaque, de um álbum que nunca descamba e que coloca Angel Olsen num patamar bem elevado das artistas femininas da cena indie visível.

Carreira de Angel Olsen a merecer uma maior atenção e quem sabe uma passagem em Portugal diferente das anteriores que, embora esgotadas, foram discretas.

Meu Super Moscavide
Av. Moscavide, 33 e 34 - 1885-064 Moscavide
Tel.: 219 457 243
E-mail: meusupermoscavide@gmail.com

Meu Super Parque das Nações
Al. dos Oceanos Nº 87 - 1990-277 Lisboa
Tel.: 218 950 177
E-mail: meusuperexpo@gmail.com

Constantino Teixeira

lança livro

Com base na sua tese de doutoramento, Constantino Teixeira lançou o seu primeiro livro, que pretende ser um guia prático para o investimento público. Controlar a má despesa pública obedecendo a critérios bem definidos é o principal objetivo.

O lançamento do livro “Guia Prático – Projetos de Investimento Público, em Portugal”, da autoria de Constantino Dias Teixeira, Leandro Ferreira Pereira e Cláudia Bento Teixeira, ocorreu no dia 29 de setembro, pelas 18 horas no ISCTE. Um livro que, como o título sugere, pretende ser um guia prático para o investimento público, criando regras e estabelecendo metas. A essência desta publicação é a tese de doutoramento de Constantino Teixeira, portelense, que foi distinguida pelo Júri.

Ao MP Constantino Teixeira referiu que a motivação principal, de transformar a tese em livro, foi o estímulo lançado pelo Júri, onde pontificava o também portelense Eurico Brilhante Dias, que fez parte dos oradores na apresentação. O desafio colocado foi se depois de quatro anos de investigação a tese iria ficar numa prateleira do ISCTE, ou se seria transformado num manual técnico ao dispor de todos, criando assim uma utilidade maior? Perante esta interrogação o autor decidiu pôr mãos à obra, adaptando a tese a um guia prático para auditores, decisores políticos, reguladores e para avaliadores de projetos públicos, de forma a que possam ser evitados os grandes desvios financeiros que se têm verificado nas obras públicas nos últimos 20 anos. A obra consiste num modelo de análise de projetos de investimento, o RG3, que reúne as melhores práticas internacionais compiladas, o que permite de

maneira mais simples uma avaliação mais eficaz sobre as obras públicas. Constantino considera que este é apenas um pequeno contributo para o seu País, assim exista vontade de aplicar este guia prático.

Na apresentação ressaltou ainda que «nos últimos 20 anos o Estado Português realizou vários investimentos públicos que se traduziram em significativos desvios de custos e prazos, não havendo qualquer registo sobre desvios de benefícios, cujos resultados, críticos em termos de encargos públicos, contribuirão, de forma relevante, para a oneração das gerações atuais e futuras. Para se ter noção da real dimensão, os desvios financeiros verificados em relevantes projetos e obras públicas realizadas, quer por gestão direta do Estado, quer em regime de concessão, nos últimos anos ascendem, a mais de 4,3 mil milhões de euros, ou seja, cerca de 2,5% do PIB português em 2014.»

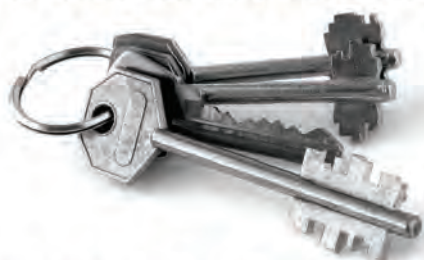
Em resumo, a capacidade de gerar valor numa economia fragilizada é hoje em dia um desafio do país e dos vários agentes económicos e sociais. Saber investir nos projetos certos, projetar benefícios e estabelecer modelos de governo e de gestão que garantam o sucesso das iniciativas é premente no nosso país. Este livro é um guia prático para escolher os projetos certos e geri-los corretamente.

Pedro Santos Pereira



PRESERVAMOS A SUA SEGURANÇA

Se tiver uma chave destas...



contacte-nos! Temos Solução.



C.C. Portela Loja 40 | R/c Tel 219 445 462 Tlm. 962 415 715
Email stoprapido@gmail.com

STOPRÁPIDO
chaves da portela

O Pai e Filho é que está a dar, é só ir ao 1º andar



C. C. Portela - Loja 78 - 1º Andar - 962728215



Rui Rego
Advogado

Caros leitores,

Há cerca de 15 dias vieram a lume várias notícias dando conta que dezenas de organismos públicos da administração central e local fizeram transferências à margem da lei para fundações no valor de cerca de 142,8 milhões de euros.

Não tenho elementos concretos para saber se tais transferências foram efetivamente ilegais, mas atendendo à resposta dos membros do Governo, que quando questionados disseram que esta "é uma questão que tem de ser apurada", que "a maior parte das situações de irregularidades, tanto quanto sei, não se devem a casos de fundações não recenseadas mas de casos de falta de parecer da IGF, que é obrigatório", ou ainda "a informação indicada reporta-se ao ano de 2013" fico com a convicção que a notícia é verdadeira, pois não foi desmentida.

O que mais me espanta, confesso, é perceber que o governo comandado por António Costa, perante uma acusação feita ao governo liderado por Pedro Passos Coelho optou por defender a questão o melhor que pode, em vez de criticar a utilização de dinheiros públicos de forma ilegal.

Mas este renascimento do bloco central, no que a esta matéria diz respeito, tem uma razão de ser.

É que são nessas fundações que muitos dos "profissionais" da política têm assento quando o "seu" partido não está no governo e também quando este está no Poder e é necessário premiar os membros do "aparelho".

Quem acompanha o que aqui escrevo sabe que não tenho por hábito abordar questões políticas.

Faço-o desta vez, porque esta notícia vem ao nosso conhecimento, ao mesmo tempo que o Special Olympics está a ultimar o seu relatório de atividades referente ao ano de 2016 e o orçamento e o plano de ação para 2017, para ser entregue ao Governo, na esperança que no próximo ano possamos ser "premiados" com um valor superior aos cerca de 35 mil euros anuais que recebemos, pese embora o Sr. secretário de Estado do Desporto já nos tenha dito, de forma muito amável que será muito difícil aumentar o nosso apoio. O que é compreensível, pois afinal, nós não acolhemos nenhum desses "profissionais da gestão nacional", mas tão só providenciarmos para que perto de duas mil pessoas com deficiência intelectual possam praticar desporto de forma inclusiva.

Aguardarei com expectativa a decisão do governo sobre o valor que em 2017 nos será entregue, pois tenho a certeza que os erros do passado serão retificados e os cerca de 142 milhões de euros mal distribuídos serão agora repartidos pelos vários organismos que os merecem.

Centro Pastoral vai ser inaugurado

O dia 8 de dezembro, feriado que homenageia a Imaculada Conceição, Rainha de Portugal, foi a data escolhida para a inauguração do Centro Pastoral de Moscavide. O dia será festejado a preceito, com uma cerimónia celebrada pelo Cardeal Patriarca D. Manuel Clemente. Será o culminar de muito esforço e devoção, de todos aqueles que se quiseram envolver, fomentado através de um equipamento que dará melhores condições, não só à Paróquia, como a todos os moscavidenses. Uma ambição e um desejo que se tornarão realidade.



Rodrigo Moreira no mundial de futsal

Rodrigo Moreira, morador da Freguesia, mais precisamente nos Jardins do Cristo Rei, depois de ter vivido na Portela, esteve presente no mundial de futsal organizado pela FIFA na Colômbia. Após ter estado presente no europeu, deste ano, na Sérvia, o ortopedista voltou a repetir a façanha no mundial, colecionando os mais importantes eventos do futsal a nível de seleções. Foi visível, através da televisão, a forma emocionada como viveu este evento, em que Portugal obteve o quarto lugar, ele que é um apaixonado por esta modalidade, tendo sido praticante, treinador e agora responsável pelo departamento clínico. Várias funções, mas sempre a mesma paixão.

Canticorum na Feira Setecentista

O grupo Canticorum esteve presente na Feira Setecentista de Santo Antão do Tojal, representando de forma brilhante a nossa Freguesia. Na igreja do Palácio dos Arcebispos, também conhecido como Palácio da Mitra, o grupo portelense encantou os presentes durante mais de meia hora. Uma atuação que ficou nos ouvidos da plateia.

• **PC** •
assist
• INFORMÁTICA •

REPARAÇÕES, ENTREGA, RECOLHA

DOMICÍLIO



925 320 809 • 219 456 514

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

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

FEIRA DA MOBILIDADE

Oportunidade
Imperdível

REDUÇÕES ATÉ -50%

Scooter de
Mobilidade



-50%

EGIRO MINI
Scooter desmontável
para levar no carro

-50%

LINE SOFIA
Elevador de
escadas
interior reto

Subir e descer as
escadas nunca
custou tão pouco!



Elevador
de Escadas

SERENA
Banheira alta
com porta

Com assento
incorporado

Ideal para um
banho de imersão
sentado.



Banheira
com porta

-15%



Plataformas
Elevatórias

**Plataformas
Elevatórias**

Retas ou curvas,
no interior ou exterior,
solução para todos

Apesar de compacta, a
sua construção é
extremamente robusta,
garantindo a longa e fiável
duração e performance.

-10%



Scooter de
Mobilidade

**EGIRO
MIDI**

Moderna e compacta.
Design atual e moderno.
Suspensão às 4 rodas
pneumáticas.
Equilibrada para
exterior!

-20%

-15%

SUBLIME
Poltrona
Elevatória
e Reclinável

Operada eletronicamente
ajudando o utilizador a
sentar-se e levantar-se,
sem esforço!



Poltrona
Elevatória

AQUALUXE Cabine
de Banho

Substitua o seu equipamento antigo.
AQUALUXE adapta-se ao milímetro!



Sistema de
banho por medida

-10%

**ELEVADORES DE
ESCADAS CURVOS**



Solução para
escadas curvas

-15%

EGIRO PANTERA

Topo de gama
Desportiva e aprimorada ao detalhe.

-25%

Scooter de
Mobilidade



Ligue já para tel:

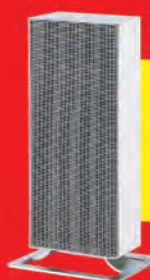
808 918 388

custo de chamada local

Aproveite estas reduções só este mês!

GRÁTIS ✓

- ✓ AVALIAÇÃO DE MOBILIDADE
- ✓ DEMONSTRAÇÕES JUNTO DE SI
- ✓ GUIA DE SOLUÇÕES DE MOBILIDADE



OFERTA

Termoventilador na
compra de um
equipamento de
mobilidade.



GRÁTIS

Guia de soluções de
mobilidade. Peça-o por
telefone ou envie o cupão
devidamente preenchido.

Aproveite, ligue já tel: **808 918 388**

Envie para: Remessa Livre 2448. EC Maximinos, 4701-886 BRAGA

☐ Sim, desejo receber gratuitamente em casa o vosso guia de soluções de mobilidade

Nome:

Morada:

C. Postal: Tel:

O envio do cupão é gratuito!

Os dados fornecidos destinam-se apenas para apoio administrativo e não serão cedidos a terceiros. Pode exercer o seu direito de acesso, retificação ou eliminação para EGIRO, Centro Empresarial de Braga, Ed. Z - 5º A. Esq. Lugar da Estrada, Ferreiros. 4705-319 Braga

FEH1MOP11016



Exercício físico

A prática regular de exercício é essencial para a manutenção da condição física e promoção da saúde. Entre outros, o exercício facilita a perda de peso, a prevenção de doenças como diabetes, artrite, depressão ou problemas cardiovasculares e ajuda no controlo da hipertensão arterial ou dos valores de colesterol. A actividade física promove ainda o bem-estar pessoal e o humor, aumenta a energia e melhora a qualidade do sono.

Apesar disto Portugal mantém-se como um dos países com maior taxa de sedentarismo. Segundo um relatório da Comissão Europeia de 2014, 64% dos portugueses não praticam qualquer tipo de exercício de forma regular, sendo o terceiro país da UE com piores níveis de actividade.

É importante alterar esta situação e motivar a população para mudar os seus hábitos. Um objectivo a ter em consideração é a prática de 30 minutos de actividade física moderada, 5 dias por semana, ou 20 minutos de actividade vigorosa, 3 vezes por semana. Mesmo para quem refere não ter tanto tempo livre, deve ser transmitida a ideia que qualquer exercício é sempre melhor do que nenhum. As actividades que podem ser realizadas dependem dos gostos pessoais e condição física de cada um, mas muitas – como dança, caminhada ou corrida – não envolvem um dispêndio financeiro significativo. Devem, no entanto, ser iniciadas de forma progressiva, respeitando as limitações de cada um de forma a evitar lesões.

O exame médico-desportivo antes de iniciar a prática de exercício é obrigatório para todos os praticantes de alta competição e filiados em federações, sendo realizado num Centro de Medicina Desportiva.

Para o praticante ocasional, este exame não é obrigatório, mas recomendado. Nestes casos, o Médico de Família, enquanto conhecedor do historial clínico dos utentes, pode informar sobre exercícios contra-indicados e solicitar exames complementares para excluir doenças potencialmente lesivas. A consulta prévia é sobretudo indicada em pessoas com problemas cardíacos, asma, diabetes ou doença renal, entre outras. Deve também ser consultado um médico se durante qualquer actividade surgirem queixas como, por exemplo, dor no peito, tonturas, falta de ar, palpitações ou dores articulares.

Rui Neto
Médico

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

O Parto

Parte V

Este artigo é o último de um conjunto de artigos sobre o parto e explica alguns procedimentos obstétricos.

Intervenções obstétricas

O uso sistemático de procedimentos como a indução por conveniência, a monitorização fetal contínua, a episiotomia, o jejum, a imposição de limites na duração da dilatação e da expulsão estando a mãe e o bebé bem, a rotura artificial das membranas e a administração de oxitocina estão desaconselhados pela OMS e são justificados pela evidência médica. Muitos obstetras acreditam que tornam o parto mais seguro e rápido mas concorrem, juntamente com o ambiente desadequado de alguns hospitais, para tornarem os partos disfuncionais e então surgem as cesarianas e os partos instrumentais evitáveis e as episiotomias desnecessárias.

Não é uma questão frívola, estes procedimentos se efectuados sem indicação podem prejudicar o normal trabalho de parto e aumentar a probabilidade dum parto assistido. Contudo são estas mesmas intervenções quando aplicadas na presença de forte indicação obstétrica que permitem iniciar e manter a progressão de partos necessários e aliviar de forma rápida e eficaz o verdadeiro sofrimento fetal.

Aborde este tema com o seu obstetra e informe-se das rotinas da maternidade onde vai ter o parto.

Parto natural

No “parto natural” as intervenções obstétricas são reduzidas ao mínimo necessário para a avaliação da progressão do parto e do bem-estar da mãe e do bebé e o alívio da dor e o aumento da contractilidade são não farmacológicos.

A acupunctura, a homeopatia e naturopatia são referidas acerca do parto natural no entanto não são métodos naturais. Estas medicinas complementares, tal como os fármacos convencionais, têm efeitos secundários e adversos e contra-indicações.

No parto natural, estando a grávida e o feto bem, não se estabelecem limites para cada uma das fases e é normal os partos prolongarem-se. O parto natural surge associado aos conceitos de parto em casa e aos movimentos humanizado-

res do parto. É uma visão reduzida, um parto natural pode decorrer numa clínica ou hospital com ambiente propício, permitindo um rápido acesso aos cuidados médicos.

Ainda associada ao “parto natural” está a ideia de todas as mulheres o poderem ter. Não é verdade, para algumas mulheres são necessárias intervenções médicas para desencadear o parto ou manter a sua progressão e com uma atitude minimamente intervencionista será também um “parto natural”.

Bem-estar fetal

A avaliação do bem-estar fetal durante o parto é realizada através da auscultação do foco cardíaco do feto avaliando-se a frequência cardíaca e a sua variabilidade em relação com as contrações. Existem duas formas de a fazer:

- A forma descontinua, na qual o feto é auscultado intermitentemente com um estetoscópio próprio ou uma sonda sobre a barriga da mãe.
- A forma contínua, na qual o feto é permanentemente monitorizado com uma sonda fixa ao abdómen materno por bandas elásticas que rodeiam o tronco.

A monitorização contínua pode gerar uma ansiedade desnecessária à grávida pois as alterações na maior parte das vezes não têm significado grave, para além de dificultar a sua movimentação mas tem a vantagem de avaliar todo o processo do parto e permitir a rápida actuação em caso de anomalias. É comum o coração do bebé deixar de se ouvir apenas porque o bebé mudou de posição e é preciso recolocar a sonda.

Perante “suspeita de sofrimento fetal”, pode ajudar a mãe mudar de posição e corrigir eventual desidratação ou hipoglicémia. A placenta tem mecanismos de segurança e a hemoglobina fetal (transporta o oxigénio muito eficazmente) o que permite algum tempo para reavaliar a situação e tomar decisões. Em algumas situações o obstetra recorre à colheita de sangue da pele da cabeça do bebé analisando o valor do pH (acidez do sangue) e do oxigénio.

Na avaliação da “suspeita de sofrimento fetal” é decidido deixar progredir o parto vaginal com ou sem intervenções ou realizar cesariana; mesmo quando se opta por cesariana a grande maioria dos bebés nasce sem qualquer problema.

Toque vaginal

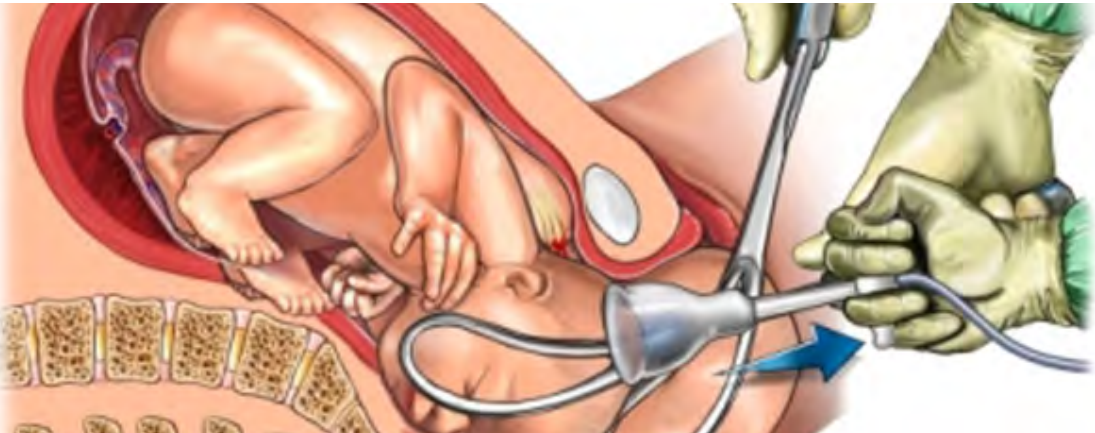
O toque vaginal é a técnica de observação utilizada para avaliar o colo uterino e a apresentação fetal durante o parto. É realizada por obstetra ou parteira. Com a grávida deitada de costas, de joelhos flectidos e afastados, são introduzidos delicadamente o indicador e o anular na vagina até se tocar no colo. Se o colo for permeável aos dedos estes introduzem-se no orifício externo do colo e afastam-no avaliando-se em centímetros o diâmetro da dilatação. Mede-se também o comprimento do colo se não estiver apagado, a sua consistência (mole, duro) e espessura (grosso, fino).

Os toques para verificar a dilatação do colo antes de decidir induzir e/ou administrar oxitocina, anestesia ou epidural são necessários ao obstetra.

Não é um procedimento doloroso mas pode ser desconfortável em particular se a grávida não relaxar os músculos do períneo (envolvem a vagina). É um exame delicado, numa zona muito sensível e ligada à intimidade e sexualidade feminina.

Pode falar sobre este assunto com o médico assistente ou incluí-lo num plano de parto.





Indução do parto

A indução justifica-se por razões de saúde materno-fetal. Por conveniência da grávida ou do obstetra é questionável. A indução é proposta por exemplo na gravidez prolongada (41-42 semanas), na suspeita de insuficiência placentária, na rotura espontânea de membranas se não se verifica início de trabalho de parto, em caso de doença materna como hipertensão ou diabetes gestacional. No entanto, mesmo com um

colo “maduro” nem sempre a evolução é favorável e muitas induções terminam em cesariana, geralmente por “suspeita de sofrimento fetal” ou “paragem do trabalho de parto”. O parto é um processo complexo sendo impossível prever o resultado duma indução. Na indução é realizada uma intervenção externa no sentido de desencadear o trabalho de parto; nas técnicas farmacológicas utilizam-se análogos das prostaglandinas E, a oxitocina ou ambos. As prostaglandinas

actuem no colo uterino iniciando o seu amadurecimento e os consequentes ciclos de contracções. A oxitocina provoca contracções e é geralmente utilizado, após as prostaglandinas. Perante a indução do parto não deixe de participar activamente. Mantenha-se activa, optimista e encare-a como uma pequena ajuda à natureza; com uma via endovenosa (“soro”) é possível sentar-se na cama, pôr-se de pé e movimentar-se no quarto. Em termos médicos fala-se em “trabalho de parto” a partir do

início do parto activo, ou seja, da dilatação do colo uterino para além dos 2-3 cm. É comum aceitarem-se induções durante várias horas ou até dias garantindo o bem-estar materno e fetal. O tempo de indução não é contabilizado para a duração do trabalho de parto.

Parto assistido por fórceps ou ventosa

O recurso a fórceps ou ventosa para completar um parto vaginal é em geral aceite com alguma apreensão pelo medo do traumatismo do bebé. Na verdade o fórceps pode ser usado para proteger a cabeça (no caso de um pré termo) e, juntamente com a ventosa, aceleram a descida pelo canal de parto quando o período expulsivo se prolonga por cansaço materno, diminuição da contractilidade uterina ou pela posição da apresentação cefálica. Para a sua aplicação é necessário a cabeça estar no canal vaginal. São realizadas a anestesia local caso não tenha epi-

dural e episiotomia. É aplicado um fórceps de cada vez que são depois articulados um ao outro e traccionados com suavidade até sair a cabeça, nesse momento são retirados e o resto do corpo nasce sem assistência. A ventosa é uma pequena taça ligada a uma pega e a um sistema de vácuo que faz a taça aderir à cabeça do bebé. O obstetra pode traccionar e rodar a cabeça do bebé. A aplicação é mais fácil e nem sempre é necessária episiotomia. Quando a assistência ao parto é o culminar de uma sequência de intervenções discutíveis ou pretende acelerar o período expulsivo sem suspeita de sofrimento fetal é lamentável. Por outro lado, se permite finalizar o período expulsivo por via vaginal ajudando a mãe e o bebé é um dos trunfos da obstetrícia, evitando cesarianas e garantindo a segurança fetal.

Rita Manuela Santos

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

YOGA

inscrições para

219 444 173

anaviegascruz@gmail.com

terças e quintas

18h30

abertura de novos horários

1ª aula gratuita

Local das aulas: CENTRO MÉDICO DA PORTELA

Edifício Concórdia

Rotunda Nuno Rodrigues dos Santos 1, 2º-A

2685-223, Portela LRS

Contactos: Tel.: 219 444 173 | email: anaviegascruz@gmail.com



Filipa Monteiro Fernandes
Psicóloga Organizacional

HUMILDADE, muito mais que uma simples palavra...

Nos últimos tempos, há uma palavra que permanece dentro de mim...

Uma simples palavra. Uma palavra difícil de aplicar, de realizar, de concretizar, nestes tempos que nos acompanham... Uma palavra que ao estar presente dentro de cada pessoa, ao estar presente no coração de cada um, este mundo seria certamente diferente e bem melhor!

Já pensou no impacto que esta palavra - HUMILDADE - poderá ter na sua vida? No seu trabalho? E na sua família? Se aplicarmos esta palavra ao nosso dia-a-dia, garantimos, com toda a certeza, que a vida corre muito melhor, a nós e a quem nos rodeia.

Ora, recordemos o que se tem ouvido nos meios de comunicação social, e não só:

Humildade na Eucaristia - Ainda este Verão recordo-me de ouvir uma homilia em que o Sr. Padre referiu a importância de nos humilharmos perante o outro, perante o próximo!... A importância de oferecer a outra face!... Deixou também muito claro que humildade não é "ser joninha" e deixar que os outros o tratem mal. Como forma de explicar a humildade, o Sr. Padre, com graça, com verdade e ensinamento, conta a seguinte história:

"Certo dia, dois rapazes encontraram-se e, entrando em desacordo sobre um determinado assunto, um agrediu o outro. O agredido, cristão, ofereceu a outra face ao agressor. O primeiro, incrédulo, repete o mesmo comportamento agredindo-o novamente. Depois desta situação, o segundo, o cristão, diz-lhe: sabes uma coisa? Deus, diz-me para oferecer a outra face, foi o que eu fiz... mas diz-me também, para eu dar em dobro!".

Humildade no Papa Francisco - O nosso reconhecido Papa Francisco, quer na homilia da eucaristia das Jornadas Mundiais da Juventude, quer nos discursos que tem proferido, quer nos discursos correntes, quer nos discursos sobre a paz no mundo, tem referido, por inúmeras vezes, a importância da

palavra HUMILDADE: o estarmos atentos ao outro; o estarmos disponíveis para o outro; o colocar o outro em primeiro lugar; o servirmos a quem mais precisa, que muitas vezes, está mesmo ao nosso lado.

Humildade no Sr. Engº. António Guterres - para descrever o que sente perante a aclamação, por unanimidade, para ser o novo secretário-geral da ONU: "humildade e gratidão". "Humildade face aos enormes desafios que me esperam" e "à terrível complexidade dos dramas do mundo moderno". "Humildade que também é necessária para servir, para servir os mais vulneráveis, as vítimas dos conflitos, do terrorismo, das violações dos direitos, da pobreza e das injustiças deste mundo"(...) humildade e unidade (...) "a todos eles quero deixar uma palavra de profunda gratidão".

Humildade no Presidente da República Portuguesa Sr. Dr. Marcelo Rebelo de Sousa - Presidente da República Portuguesa, referiu também, sendo título de notícia e rodapé, a importância dos políticos adoptarem uma postura humilde e de serviço. Um político deve ouvir, escutar, auxiliar e apoiar as necessidades do povo português: "o exemplo constante de humildade, frugalidade, independência, de serviço dos outros, de todos os outros, mas com natural atenção aos mais pobres, carenciados, excluídos ou injustiçados".

Humildade para dizer "Se faz o favor" e "Obrigado" - Nos hipermercados, observo pessoas que actuam com um "snobismo" tal, que mais parece que os empregados que lá se encontram são empregados das suas casas. Nas escolas, os pais falam com as auxiliares e com os professores, com uma arrogância tal, com o intuito de verem todas as vontades do seu "filho-especial" serem satisfeitas. No trânsito, as pessoas "atropelam-se umas às outras" e lá vem o "xico-esperto" que se mete mesmo quando o risco contínuo está a terminar.

Sim senhor, os outros são todos parvos por estarem na fila a cumprir a ordem. O Senhor é que está certo! Ora, por favor... O que custa ser educado? Deixe o orgulho de parte e cumpra com as regras de boa educação e civismo. Um "se fizer o favor", um "obrigado", vai ver que não custa nada, e que todos serão mais felizes.

"(...) Com toda a humildade e mansidão, com paciência, suportando-vos uns aos outros em

amor(...)". Ef.4,2. Vamos começar por sermos pessoas mais humildes. "Que se construam pontes e se abatam os muros de separação" (...) Vamos criar um "novo humanismo" Papa Francisco.

Todas estas referências, a esta simples palavra - HUMILDADE, serão uma coincidência?

Penso que não... Penso que se trata, certamente, de uma questão de necessidade premente e urgente!

Qual a sua opinião?

Se se sentir motivado a responder a estas ou outras questões e/ou a levantar outros assuntos/temas relevantes, disponha em: fmf.opinioes@gmail.com

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

TREINO PERSONALIZADO E FISIOTERAPIA

Treino Individual ou de Grupo

Avaliação Física

Perda de Peso

Tonificação Muscular

Populações Especiais
(Idosos, Hipertensão, Diabetes, Obesos, etc...)

Treino Funcional

Reabilitação Neurológica
(AVC, Traumatismo Craniano...)

Mobilidade Articular

Reabilitação Músculo-esquelética
(Fracturas, Entorses, Rupturas Musculares, etc...)

Cardio-respiratória
(Infecções Respiratórias, Retenção de Secreções, Reeducação Respiratória)

SOLUÇÕES AO DOMICÍLIO, AO AR LIVRE OU EMPRESA
Preços especiais para treino individual, de grupo ou serviços de fisioterapia.

infoacfitness15@gmail.com | 966 326 211

“O Sonho ao Poder” em Loures

Sonho, liberdade e defesa da Língua Portuguesa são estes os três pilares onde assenta a exposição “O Sonho ao Poder”, que pretende revelar as várias facetas de Mário Viegas. Até dia 30 de outubro na sala multiusos do Parque Adão Barata.



A Câmara Municipal de Loures inaugurou, dia 23 de setembro, pelas 18h30, na sala multiusos do Parque Adão Barata, em Loures, a exposição O Sonho ao Poder – Mário Viegas, iniciativa integrada no programa Loures Teatro – a Teia.

A exposição pretende revelar as diferentes facetas de Mário Viegas, enquanto Homem, ator e recitador, bem como personalidade ímpar que marcou os anos setenta, oitenta e noventa em Portugal e cujo percurso é exemplo evidente de que os nossos sonhos podem tornar-se realidade.

Para Filipe Esménio, sobrinho do ator e apresentador da exposição na sua abertura, Mário Viegas «tinha uma missão e uma paixão. A paixão era o Teatro, a missão era a defesa da Língua e Cultura portuguesa e dos seus poetas e escritores. A exposição assenta em três pilares, intitulada “O Sonho ao Poder”, procura fazer acreditar as crianças que os seus sonhos são realizáveis, tal como Mário que queria ser ator e foi. O segundo pilar é a defesa da produção artística diferenciada, para que possa haver mais escolha e com mais escolha, mais liberda-

de. Por fim, a já referida defesa da Língua Portuguesa.»

Paulo Piteira explicou ao NL o porquê desta exposição, referindo que Mário Viegas «é uma personagem, um artista muito importante do século XX português, que nos deixou uma obra que ainda hoje perdura na memória daqueles que com ele conviveram e que teve um papel essencial enquanto homem do teatro, homem da cultura e na defesa da língua portuguesa, que foi sempre uma das suas paixões e um dos seus objetivos centrais. Para nós, lembrar o Mário Viegas, é de alguma forma homenagear aqueles que se empenham na defesa da cultura, da expressão dramática, do teatro e da língua portuguesa. Foi esse o objetivo que tivemos quando decidimos trazer esta exposição a Loures, sendo verdade que ela se cruza com o plano de ação que temos vindo a implementar aqui em Loures, a partir da autarquia, o plano de intervenção municipal relativamente à área do teatro e que tem passado por fomentar um conjunto de ações que vão no sentido da formação e com conteúdos formativos para os nossos grupos.» O Vice-presidente destacou ainda o plano idealizado pelo Município pois «é nesse sentido que apostamos na descentralização dos espetáculos nas freguesias, rentabilizando em primeiro lugar os nossos grupos de teatro amador, que estão a fazer mais espetáculos e a ir a muitos mais sítios do que iam anteriormente e trazendo também outros grupos ao concelho de Loures. Isso tem permitido levar o teatro a sítios onde era realmente impensável que o teatro chegasse há uns dois ou três anos atrás.» Para exemplificar essa situação, Paulo Piteira refere um episódio ocorrido na Chamboeira, onde em dia de jogo de Portugal na fase final do Euro a população

não arredou pé para assistir ao espetáculo teatral, denotando uma ânsia «porque sentiram que pela primeira vez lhes estava a ser proporcionado um contacto direto com uma expressão cultural, à qual não têm fácil acesso. Portanto essa é uma aposta da autarquia, fomentar aqui no concelho a atividade tea-

tral, fomentar a cultura, trazer mais gente aos espetáculos. A democratização da cultura passa por isto, pela proximidade e pela facilidade de acesso.»

O apelo à visita é efetuado de uma forma clara «se não vierem perdem uma grande exposição que, além de muito agradável, se vê muito facilmente e permitenos ficar com uma ideia daquilo que foi a personagem Mário Viegas, a sua personalidade e o seu empenhamento em várias áreas de atividade, enquanto ativista social e político, enquanto homem do teatro e da cultura, enquanto defensor da poesia e da literatura e da cultura portuguesa. É também uma oportunidade, nomeadamente para os mais jovens, de conhecerem uma personagem que, neste momento, é difícil encontrarmos nos grandes meios de comunicação social, onde hoje pouca cultura portu-

guesa passa, nomeadamente na televisão ou no cinema. Para os seus contemporâneos é a oportunidade de reencontrarem alguém que fez parte das suas vidas num dado momento e relembrem o papel muito importante que Mário Viegas teve, numa coisa que é também tema e lema desta exposição, que é o Sonho ao Poder. Só é possível transformarmos a sociedade quando acalentamos sonhos, o Mário teve vários e felizmente pôde ver alguns deles concretizados, como por exemplo o nosso País reencontrar a liberdade em 25 de Abril de 1974.» A exposição, de entrada livre, estará patente até ao dia 30 de outubro, apresentando um conjunto de registos de teatro de humor, áudios de poesia, vídeos, fotografias e peças do espólio pessoal de Mário Viegas.

Pedro Santos Pereira

ESTÁDIO DA PORTELA
RESTAURANTE

**FUMADORES
SMOKERS
FUMEURS**

**NOVO
ESPAÇO
FUMADORES**

C.C. Portela, Loja 2 - 1 andar
Tel. 21 943 52 01 - Tlm. 91 614 10 90

Vendemos comida para fora



PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO NORTE

Vila Oriente, T1 com boa exposição solar. Varanda. A/C. Garagem/box. Ótima localização, próximo a comércio, serviços e transportes.

\ 042160153

239.000€



PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO NORTE

T1 com 75 m2. Boa exposição solar. Parqueamento e arrecadação. Ótima localização, próximo a comércio, serviços e transportes.

\ 042160214

235.000€

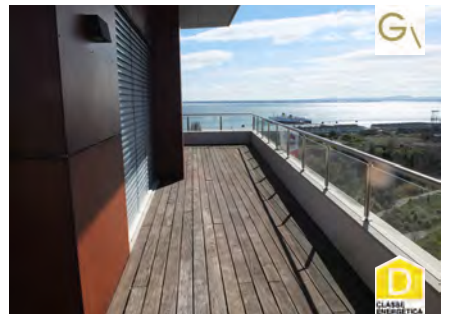


PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO SUL

Lisboa Oriente, condomínio fechado com segurança 24h. Apartamento de 2 assoalhadas. Sala com 21 m2. Cozinha parcialmente equipada. Próximo ao Parque das Nações e à estação de metro de Cabo Ruivo.

\ 108160327

220.000€



PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO SUL

Condomínio Portas do Tejo, com segurança 24h e parque infantil. T2 Cobertura de 135 m2 com terraço de 27 m2. Excelente exposição solar. Cozinha equipada. Parqueamento duplo e arrecadação.

\ 108160094

sob consulta



JARDINS DO CRISTO REI

T3 de 160 m2 com acabamentos diferenciados. Ótima exposição solar. Terraço de 24 m2. A/C. Garagem/box dupla. Boa localização, próximo a comércio, serviços e transportes.

\ 042160133

sob consulta

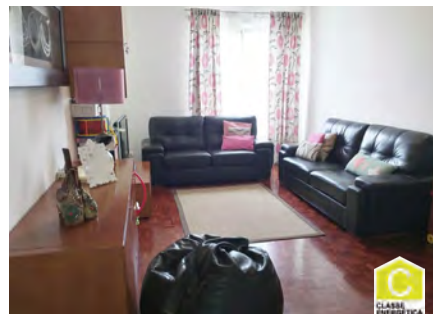


PORTELA

T3 de 140 m2 remodelado. Excelentes acabamentos. Ótima exposição solar. Ar condicionado. Sala de 35 m2. Varanda. Parqueamento e arrecadação. Boa localização.

\ 042160186

sob consulta



PORTELA

Apartamento de 4 assoalhadas totalmente remodelado com ótima exposição solar. Vista desafogada. Cozinha equipada. Parqueamento e arrecadação. Excelente localização, próximo a comércio, serviços e transportes.

\ 042160147

234.000€



PORTELA

T5 de 174 m2, para remodelar. Boa exposição solar. Parqueamento e arrecadação. Ótima localização, próximo a comércio, serviços e transportes.

\ 042160217

sob consulta

era.pt/seragenteera

JÁ ERA

SER AGENTE

Ser Agente ERA é ser dedicado, rápido, fiável. É ser uma máquina a encontrar a casa certa e alcançar um único resultado: o sucesso.

Seja um Agente ERA, fale connosco e envie-nos o seu cv.



OLIVAIS NORTE

Apartamento de 4 assoalhadas totalmente remodelado. Inserido em prédio com 2 elevadores. Vista panorâmica. Próximo a comércio e serviços. Junto ao metro de Moscavide.

\ 108160353

sob consulta



OLIVAIS SUL

T3 duplex totalmente remodelado, com acabamentos de qualidade. Boas áreas. Sala com 26 m2. Excelente exposição solar. Cozinha equipada. Localização privilegiada.

\ 108160351

sob consulta



OLIVAIS SUL

Apartamento T2 semi-novo da 3ª fase de construção do Spacio Shopping com acabamentos diferenciados. Varanda com 12 m2. Vista para o rio Tejo. Parqueamento.

\ 108160275

300.000€



ENCARNAÇÃO

No emblemático bairro da Encarnação, lote de terreno de 358 m2 com construção de moradia V4 de 187 m2, e generoso espaço exterior nas traseiras. Próximo a comércio e transportes.

\ 108160020

599.000€