



Uma conversa com Júlio Pereira, que viveu em Moscavide até aos 17 anos, em que se faz uma retrospectiva de vida de um músico que é referência nacional. Foi através do pai que a arte de tocar se iniciou e, ainda em Moscavide, criou a sua primeira banda, os "Playboys".

Págs. 12 e 13

Bodas de Prata

A Igreja de Cristo-Rei da Portela celebrou 25 anos desde a sua dedicatória, em 15 de novembro de 1992. Como na altura, o Cardeal Patriarca voltou a celebrar a missa solene com que se comemorou a data. Presentes estiveram os antigos párocos: Manuel Gonçalves, João Rocha e António Janela.

Pág. 3

Memórias da Mensagem

Assim se chama o livro de José Victor Adragão, que consiste na compilação de 13 anos de crónicas no boletim mensal da Paróquia da Portela. Um momento que foi aproveitado para relembrar a atividade da comunidade católica da altura, que tinha como grande objetivo a construção da Igreja de Cristo-Rei da Portela.

Págs. 4 e 5

Sermões num Minuto

Mais um livro escrito por um autor da Freguesia, José Luís Nunes Martins, conjuntamente com a sua esposa, Pilar Sousa Lara. Uma obra com 60 reflexões, o mesmo número de orações e ilustrações.

Pág. 10

O Natal está aí

Várias são as iniciativas próprias desta época festiva e o MP anuncia algumas das que vão decorrer. Desde espetáculos a vendas de natal, há escolha para os mais diversificados gostos.

Págs. 14, 16 e 19





Pedro Santos Pereira
Director

Visto por Dentro

Comunidade

Está-se a aproximar uma época que é, sempre, muita querida à maioria da comunidade ocidental, em geral e dos portugueses, em particular. Um momento que se define como familiar, em que as crianças ocupam lugares ainda mais cimeiros.

Momentos de alegria, reconciliação e tolerância. Hoje, não me vou focar na efemeridade desta ocasião, prefiro concentrar-me nos motivos positivos que a ela estão associados. É nestas alturas que nos lembramos mais dos outros, do que nós mesmos. Somos mais altruístas e menos egocêntricos.

cos.

É nesta quadra natalícia que me vem à memória um outro tipo de família, a da nossa comunidade. Também ela uma família riquíssima, que nos permite encarar o futuro com mais esperança. Nem sempre lhe damos o devido valor e entendemos, muitas vezes, que é irrelevante quem vive próximo de nós, desde que não nos incomodem.

Mas na verdade é muito mais que isso. Gostaria de destacar duas obras de grande relevo ocorridas em Moscavide e na Portela. Uma mais recente, na Vila de Moscavide, que

foi a construção do Centro Paroquial. Uma obra de inegável importância para todos os moscavidenses, porque é um equipamento que vem suprimir carências existentes na Paróquia, mas que está aberto a todos os não católicos. Como não poderia deixar de ser, pois a sua construção se deve a todos, independentemente da religião. Aquela obra só pode ser um motivo de orgulho para todos os que vivem nesta Vila, pela importância, pela beleza e, acima de tudo, pelo espírito evidenciado pela comunidade para que passasse do papel à realidade.

A outra, mais antiga, na Portela, foi a construção da Igreja de Cristo-Rei, uma obra emblemática que, há semelhança do que aconteceu recentemente em Moscavide, envolveu toda a comunidade. Tinha essa noção e confirmei-a com José Victor Adragão, um dos membros mais activos desta construção, na entrevista feita para esta edição do MP.

As semelhanças não ficam por aqui, há mais, porque ambas foram distinguidas internacionalmente pela sua arquitectura. Não que seja relevante para os fins, mas porque todos somos um pouco vaidosos e gostamos que outros reconheçam aquilo que nos pertence. Obrigado Luiz Cunha e Plano Humano pela dedicação, empenho e competência na elaboração destas obras. Mas há mais, porque neste tipo

de projectos é sempre necessário um líder que junte as massas e as faça acreditar. São brilhantes os desempenhos dos párocos José Fernando e João Rocha, que seguraram nos ombros a ambição de uma comunidade, conseguindo envolvê-la e torná-la parte extremamente activa destes projectos. No final tudo parece fácil, mas o caminho foi longo e difícil.

Em suma, feliz sou eu em viver nesta Freguesia que, quando sente a necessidade de intervir, torna o sonho em realidade. Moscavide e Portela fazem acontecer.

Feliz Natal e que o próximo ano seja ainda mais comunitário que os últimos que temos vivido.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.

Ficha Técnica

Director: Pedro Santos Pereira **Colaborações:** André Julião, António dos Santos, Denízio Boaventura, Filipa Monteiro Fernandes, Francisco Rocha, Joana Roubaud, João Alexandre, João Borges Neves, José Luís Nunes Martins, Ricardo Andrade, Rita Paulos, Rui Rego, Vanessa Jesus **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@ficcoesmedia.pt **Nr. de Registo ERC:** 121 952 **Depósito Legal:** 119 760 / 98

PC
assist
SERVIÇOS INFORMÁTICOS



925 320 809
219 456 514

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

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

DESLOCAÇÃO
GRATUITA
Na apresentação
deste anúncio

ESTÁDIO DA PORTELA
RESTAURANTE

NOVO ESPAÇO FUMADORES

FUMADORES SMOKERS FUMEURS

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

Vendemos comida para fora

Bodas de Prata

O dia 15 de novembro assinalou os 25 anos da dedicatória da Igreja da Portela a Cristo-Rei. Comemorações que começaram com o concerto de Pedro Burmester e terminaram com uma missa solene no dia 19 de novembro, celebrada pelo Cardeal Patriarca D. Manuel Clemente. Há 25 anos foi D. António Ribeiro a presidir à cerimónia. Já antes, no dia 15 tinha sido celebrada uma outra missa, no dia em que a Igreja foi dedicada. De destacar a presença de antigos párocos, como Manuel Gonçalves, João Rocha e António Janela.



Pórtico do Ser
A Saúde e o Bem-Estar mais perto de si.

-20% na primeira consulta*

Rua Cidade de Goa, n.º24 - 1º Piso | 2685-038 Sacavém
Contactos: 915 102 776 - 211 951 205 | www.portico-do-ser.pt

* não aplicável a convenções/seguros de saúde

Psicologia Clínica •

Massagem Terapêutica •

Terapia da Fala •

Acupunctura •

Fisioterapia •

Osteopatia •

Coaching •

Nutrição •

Reiki •



«A MINHA PREOCUPAÇÃO ERA ATINGIR OS OUTROS»

Esta era a principal ideia de José Victor Adragão nas crônicas escritas no jornal paroquial “Mensagem”. Escrever para a comunidade não católica era o principal propósito, pois para os outros seria «mais do mesmo». Essas crônicas foram agora editadas em livro, cujo lucro reverte para a Paróquia.

Pedro Santos Pereira

No dia 24 de novembro, na sala polivalente da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela, foi lançado o livro “13 anos de Memórias da Mensagem” de José Victor Adragão, que foi apresentado pelo Cônego João Rocha. Este foi um pretexto para falar com o autor sobre a sua participação na comunidade portelense.

O livro

Para contextualizar o livro é necessário explicar o boletim informativo “Mensagem” e como surgiu.

A ideia foi do padre João Rocha. Quando ele chegou nós não tínhamos Igreja. Tínhamos um plano do Luiz Cunha aprovado, o espaço, mas não tínhamos dinheiro. Foi o padre João Rocha que meteu as mãos à obra para construí-la. A obra começou em 1987 e demorou cinco anos a ser construída.

Nessa altura, nós íamos ao Seminário dos Olivais, onde tínhamos a missa ao domingo, a catequese para as crianças e pouco mais. No fundo não havia uma grande estrutura paroquial, o que fazia as pessoas irem ao Seminário dos Olivais, a Moscavide, a Sacavém, à Encarnação, a São João e Brito ou até ao Campo Grande.

O padre João Rocha tinha a ideia que as pessoas que não viessem à missa aqui, faziam parte da Paróquia. Então, a “Mensagem” era posta em todas as caixas de correio, independentemente de as pessoas serem católicas ou não. Era um boletim informativo e trazia a preocupação da Comissão Construtora da Igreja, que era a de prestar contas.

Como apareceu a sua colaboração?

Apareciam também outras informações e foi por essa altura que o padre João Rocha me disse para tomar conta da terceira página do jornal e fazer o que me apetecesse. Foi um ato de confiança e como a “Mensagem” ia para toda as pessoas aproveitei para dar alguma informação sobre a boa nova de Jesus Cristo. Não numa tentativa de catequese ou de doutrinação, mas de mostrar-lhes que aquilo tem a ver connosco. Daí que os textos sejam o mais diversificados possível, indo das telenovelas à entrada no euro, da reforma no ensino aos transportes públicos, na perspectiva de que isto não é alheio às preocupações de um cristão. Inclusivamente, há três anos em que os textos foram ou sobre personagens bíblicas ou sobre santos, sempre na perspectiva: o que

é que este santo pode dizer às pessoas de hoje? O que é que o Abraão tem a ver com as nossas vidas? A minha preocupação ao escrever os textos foi permitir que as pessoas se sentissem tocadas por eles, independentemente da sua pertença religiosa, política, etc...

Houve a preocupação de integrar, na “Mensagem”, toda a população da Freguesia, mesmo não sendo católica?

Aquilo saía no boletim da Paróquia, mas é evidente que era essa a ideia.

Nos quatro últimos anos, de 1997 a 2000, os textos foram organizados sobre as indicações do Papa João Paulo II, que tinha proposto que estes últimos anos do Milénio fossem para preparar a entrada do Milénio do ano 2000. O primeiro ano deste Milénio seria o Ano de Alegria. Portanto, foram na perspectiva de perceber o que é que nós temos a ver com a mudança do Milénio, como é que isto nos toca.

Sentia que entrava na casa dos portelenses através da sua crônica?

Claramente. Só tive um eco realmente negativo. Foi a propósito do Mistério da Encarnação, num texto de Natal em que dizia que Jesus Cristo se tinha humilhado a

ponto de ter aceitado ser um óvulo fecundado no seio de uma mulher. Houve pessoas que escreveram-me a dizer que se tinham sentido ofendidas pelo texto, porque magoava-lhes dizer que a encarnação era para o verbo de Deus uma humilhação. A verdade é que não era uma humilhação no sentido de uma vergonha, mas sim de aceitar ser frágil como um óvulo que se desenvolve num útero de uma mulher. Por outro lado, há uma pessoa que me disse que um dos meus textos a fez rever toda a sua relação com Cristo e com a Igreja. Há outra senhora que diz que transformou um dos meus textos em oração, que reza todos os dias e que o sabe de cor.

A minha preocupação era atingir os outros, porque para quem ia à missa podia ser um bocadinho mais do mesmo. Aqueles que nunca iam eram os meus destinatários prioritários.

Como é que termina a sua participação no jornal?

Aquilo era batido à máquina. Não havia computadores nessa altura. Havia uma criatura de uma generosidade sem fim, o Francisco Sena da Silva, dono da Matinha, que levava os textos, montava-os, multiplicava-os, oferecia-nos o papel

e tudo mais. Tudo tinha um ar muito provinciano, por ser uma coisa batida à máquina. Quando o padre Janela, numa época em que os computadores estavam a ganhar popularidade, achou que fazer aquilo em Page Maker tinha alguma piada, mudou completamente o formato. Ao mudá-lo a minha página foi um bocadinho na “onda”. Não é porque já não interessassem os meus textos, mas porque já não interessava o formato. Ao mudá-lo foi tudo novo e acabou.

A construção da Igreja

A Paróquia teve a preocupação de se abrir a toda a comunidade?

Sim, sempre teve. Exemplo disso são os delegados de lote, que eram muito importantes para as quotizações, para encontrar beneméritos. Por outro lado, eram o nosso correio para que a “Mensagem” chegasse a toda a gente. As pessoas, uma vez por mês, passavam pela Paróquia e traziam os folhetos que colocavam em todas as caixas de correio. O engraçado é que havia pessoas que não tinham mais nenhuma ligação à Paróquia a não ser a de delegados de lote. Isso permitia que a Paróquia tivesse sempre uma relação de articulação com o bairro. A Portela é

toda à volta de alguma coisa e a Igreja assumiu o seu papel, por estar aqui no centro e não em nenhuma zona marginal. A organização dos arraiais, por exemplo, é uma maneira de a Paróquia se pôr ao serviço do bairro e atrair as pessoas para conviverem umas com as outras, independentemente da sua fé e da sua crença. Eu julgo que uma das virtudes que a nossa Paróquia tem é a de não se fechar.

Sente que a comunidade sempre esteve atenta à Paróquia e ao que nela se passava?

Isto estimula. Por exemplo, quando os arraiais não correm tão bem querem saber o porquê de tal ter acontecido. Ou quando uma exposição de Natal não está tão rica como de costume. Realmente as pessoas estão atentas à vida da paróquia, mesmo não sendo fiéis frequentadores da mesma. Julgo que há uma boa simbiose entre católicos e não católicos dentro desta comunidade.

Quando foi preciso escolher o projeto da Igreja sentiu a participação de toda a comunidade, ou só dos paroquianos?

É uma obra que é polémica. Costumo dizer que é impossível ficar-se indiferente a esta Igreja. Ou se gosta ou se detesta. Não é mais uma igreja, é esta Igreja! Aliás, as obras do Luiz Cunha distinguem-se do normal. Esta, por sinal, foi sempre polémica: ou porque era grande demais, ou por causa da arquitetura, ou porque fazia lembrar uma mesquita, um templo hindu... Mas isto foi bom, porque permitiu que as pessoas se empenhassem na discussão do assunto. Nisso temos, mais uma vez, de tirar o chapéu ao padre João Rocha, que conseguiu gerir tudo muito bem, até financeiramente, ao contrário de situações que ficam com dívidas eternas.

Edificar projetos era uma das boas características do Padre João Rocha. Aliás, a Igreja do Cristo-Rei foi apenas mais um exemplo.

Ainda no tempo em que ele trabalhava só no Patriarcado, coordenava o Secretariado das Novas Igrejas, entidade que estava atenta a todos os novos projetos. Ele tinha uma preocupação muito grande quando tinha um projeto que se encontrava com mais em dificuldades, procurando estimular as pessoas e dar-lhes pistas para avançarem. Tivemos a sorte de ele vir parar aqui.

Celebraram-se agora os 25 anos com a presença de anti-párocos. Foi um reviver de

emoções?

Não há dúvidas. O padre João Rocha tinha um feitiço muito próximo das pessoas, o que deixou muitas saudades. Mas também os paroquianos ficaram com muitas saudades do padre Manuel Gonçalves, que acompanhou o nascer da Paróquia. No fundo, temos sorte porque na Portela temos tido uns priores que criam laços, não sendo a paróquia insensível à presença deles. Fiquei muito feliz que o padre João Rocha tenha vindo fazer a apresentação do livro, porque no fundo ele é o responsável por ele existir.

Houve uma altura em que eram os padres que estavam ligados ao Seminário que iam colaborando e, muitas vezes, assegurando o culto, principalmente no início.

Costumo dizer que uma das razões que faz com que esta Paróquia funcione bem é porque, durante um tempo, viveu em autogestão. Os leigos assumiram a vida da Paróquia, com os padres a darem o apoio litúrgico. Os padres eram como que os "Ministros do Culto" e a vida da Paróquia funcionava independentemente deles. Tudo funcionava com bastante autonomia, mas sem se formar capelinhas nem cada um ir para seu lado.

Os leigos nunca deixaram o projeto da Igreja cair. Como asseguraram a transição de párocos?

A Comissão de Construção da Igreja era boa e sólida. Eram empenhados. Havia um grupo que era muito bom e que agarrou a construção da Igreja como "a nossa obra e vamos levá-la para frente".

Iniciativas individuais

Lembro a sua iniciativa sobre Palmira Bastos. Sempre teve esse condão de acrescentar algo, de elucidar as pessoas?

Tem alguma coisa a ver com os genes. Costumo dizer que já vivi muitas vidas. Ainda há dias estava a passar em revista o que eu vivi nas minhas experiências, quase sempre pontuais e cheguei à conclusão que nunca fiquei muito tempo em lado nenhum. A minha preocupação foi deixar sempre que alguém pegasse naquilo que tinha começado. Por exemplo, o que fiz em Timor, Cabo Verde, Macau, Moçambique, Goa, etc... Foi sempre começar, arranjar um sucessor e pegar noutro projeto. No fundo aqui na Portela também foi um bocado disso.



Foi a Timor, numa altura em que não era fácil. É possível especificar algumas situações?

Na altura estava a dar aulas na Escola Superior de Educação de Setúbal e estávamos muito atentos à situação em Timor. Quando houve a expulsão dos indonésios, aprovámos uma moção não só de congratulação, mas também de disponibilidade para ajudar na reconstrução do país. Ela foi enviada para o Ministério da Educação de Portugal e para o Governo provisório de Timor, sendo que pouco tempo depois recebíamos uma carta para passarmos das palavras aos atos.

A nossa proposta foi pegar naqueles que tinham sido professores do ensino primário em 1975 e reciclá-los, para que pudessem ensinar as novas gerações. O português tinha sido banido completamente do país durante 25 anos. Conheci pessoas que foram presas só porque estavam a falar por-

tuguês no café. No meu caso, fui na primeira missão de Educação a Timor. Estive três semanas e foi uma experiência única. A missão era para um mês e meio, mas eu acabei por passar o testemunho. Ainda consegui negociar alguns acordos na área da Educação com o Governo de Timor. Nos meus últimos dias, com muita sorte, esses acordos foram sancionados pelo Ministro da Educação português que estava a acompanhar o Presidente Jorge Sampaio, que fazia uma visita oficial a Timor-Leste.

Sente que há alguma coisa que tenha saído fora do que tinha preconizado?

Eu fui muito marcado por um livro chamado 'O Profeta', de Khalil Gibran, que diz que "os filhos não são nossos filhos, são filhos da vida". Somos o arco, eles são as flechas e quando eles partem não sabemos onde vão parar. Sempre tive a noção

de que a partir do momento em que eu largo a seta, ela tem a sua vida. Se ela cair onde eu a aponte fico contente, mas se cair ao lado ela tem vida própria.

Também poder haver algo que tenha excedido o objetivo pretendido?

Neste caso, houve claramente. Quando eu penso no Renovamento Carismático de Cabo Verde, que arranquei juntamente com três senhoras idosas, na ilha de São Vicente e hoje todas as ilhas do país tem um Renovamento Carismático, filho do grupo de São Vicente dá um gozo incrível.

E tem ideias novas?

Neste momento já não tenho muita cabeça para ter ideias novas, a não ser escrever as minhas memórias. Essas histórias de São Vicente, de Timor, de Macau, etc...

Christmas with Helen Doron English

WORKSHOPS DE NATAL EM INGLÊS:

- ✓ HISTÓRIAS
- ✓ MÚSICA
- ✓ MANUALIDADES
- ✓ DOCES
- ✓ DECORAÇÕES
- ✓ SOLIDARIEDADE
- ✓ JOGOS
- ✓ VOCABULÁRIO

18 a 22 de Dezembro (manhãs)

Helen Doron Parque das Nações
parquedasnacoes@helandoron.com // 21 196 62 57

WORKSHOPS DE NATAL EM INGLÊS | #SAVECHRISTMAHOLIDAYS



João Borges Neves

Natal.... (Quando um Homem Quiser)

Esta semana andou a circular pelas redes sociais uma foto com vários sem-abrigo a dormirem no túnel do marquês devido à descida abrupta de temperatura e ao ver a imagem veio-me à memória o poema abaixo transcrito de Ary dos Santos in 'As Palavras das Cantigas'; da leitura do mesmo se demonstra que estas e outras situações infelizmente não são de hoje e portanto, apesar do caminho já percorrido e que não pode ser esquecido, ainda há obrigatoriamente como Sociedade outro tanto por se fazer, no entanto julgo que esta "Bandeira" (Problema) conforme é atualmente divulgada e bem pela Comunicação Social, não é somente do Presidente da República - Marcelo Rebelo de Sousa, mas que de facto é ele que hoje a leva, é! E isso não será esquecido....

...Quando um Homem Quiser
Tu que dormes à noite na calçada do relento
numa cama de chuva com lençóis feitos de vento
tu que tens o Natal da solidão, do sofrimento
és meu irmão, amigo, és meu irmão

E tu que dormes só o pesadelo do ciúme
numa cama de raiva com lençóis feitos de lume
e sofres o Natal da solidão sem um queixume
és meu irmão, amigo, és meu irmão

Natal é em Dezembro
mas em Maio pode ser
Natal é em Setembro
é quando um homem quiser
Natal é quando nasce
uma vida a amanhecer
Natal é sempre o fruto
que há no ventre da mulher

Tu que inventas ternura e brinquedos para dar
tu que inventas bonecas e comboios de luar
e mentes ao teu filho por não os poderes comprar
és meu irmão, amigo, és meu irmão

E tu que vês na montra a tua fome que eu não sei
fatias de tristeza em cada alegre bolo-rei
pões um sabor amargo em cada doce que eu comprei
és meu irmão, amigo, és meu irmão

Desejos de Boas Festas e Um Excelente 2018

Movember chega à Portela

Movimento que procura gerar um efeito de sensibilização para o cancro da próstata chegou à nossa Freguesia, numa organização promovida pela Farmácia Paula de Campos, no passado dia 23 de novembro no Centro Comercial da Portela. Num jantar convívio, em que muitos e fartos foram os bigodes apresentados, coube ao Dr. Reis Santos palestrar e sensibilizar os presentes para os problemas associados à doença,

para o ponto de situação desta patologia no mundo. Ações preventivas, terapêuticas e casos reais foram debatidos num jantar informal, mas com uma temática muito sensível para o público masculino. Movember é uma palavra em inglês que consiste na junção de moustache (bigode em inglês) e November (Novembro).

Daqui nasceu o nome de uma fundação que tem como objetivo a conscientização de alguns

problemas de saúde dos homens.

A fundação Movember foi criada na Austrália em 2003 e, no início, tinha apenas 30 integrantes. Atualmente, esta fundação tem mais de 4 milhões de membros e está presente em mais de 20 países.

O objetivo principal é a conscientização de problemas de saúde do homem, mais concretamente do cancro da próstata, cancro testicular e problemas que afe-

tam a saúde mental.

Os participantes masculinos (conhecidos como Mo Bros) são encorajados a fazerem a barba no início do mês de novembro e a deixar crescer o bigode até ao fim do mês.

A angariação de fundos é uma das bases da fundação Movember.

Desde 2003, os seus participantes já angariaram mais de 580 milhões de dólares para financiar aproximadamente 770 projetos relacionados com a saúde masculina.





Audi A6 Limited Edition com oferta de 12.000€ em equipamento.

Fazer um bom negócio é uma arte



O Audi A6 Limited Edition inclui, entre outros, o seguinte equipamento exclusivo:

- » Faróis dianteiros em LED
- » Advanced key com sensor de movimento para abertura da bagageira
- » Câmara de estacionamento traseira
- » MMI Navegação Plus
- » Estofos em pele
- » Bancos dianteiros desportivos
- » Suspensão pneumática adaptável
- » Ar condicionado automático de 4 zonas
- » Jantes de liga leve Audi Sport 18" de design de 5 raios duplos
- » Volante desportivo multifunções de 3 raios
- » Computador de bordo a cores
- » Cruise control
- » Pacote de luzes interiores e exteriores
- » Retrovisores exteriores elétricos, aquecidos e rebatíveis
- » Retrovisor interior anti encadeamento

Consumos (l/100km): 4,2-4,6. Emissões de CO₂ (g/km): 110-121.

Audi Na vanguarda da técnica

Expocar Expo

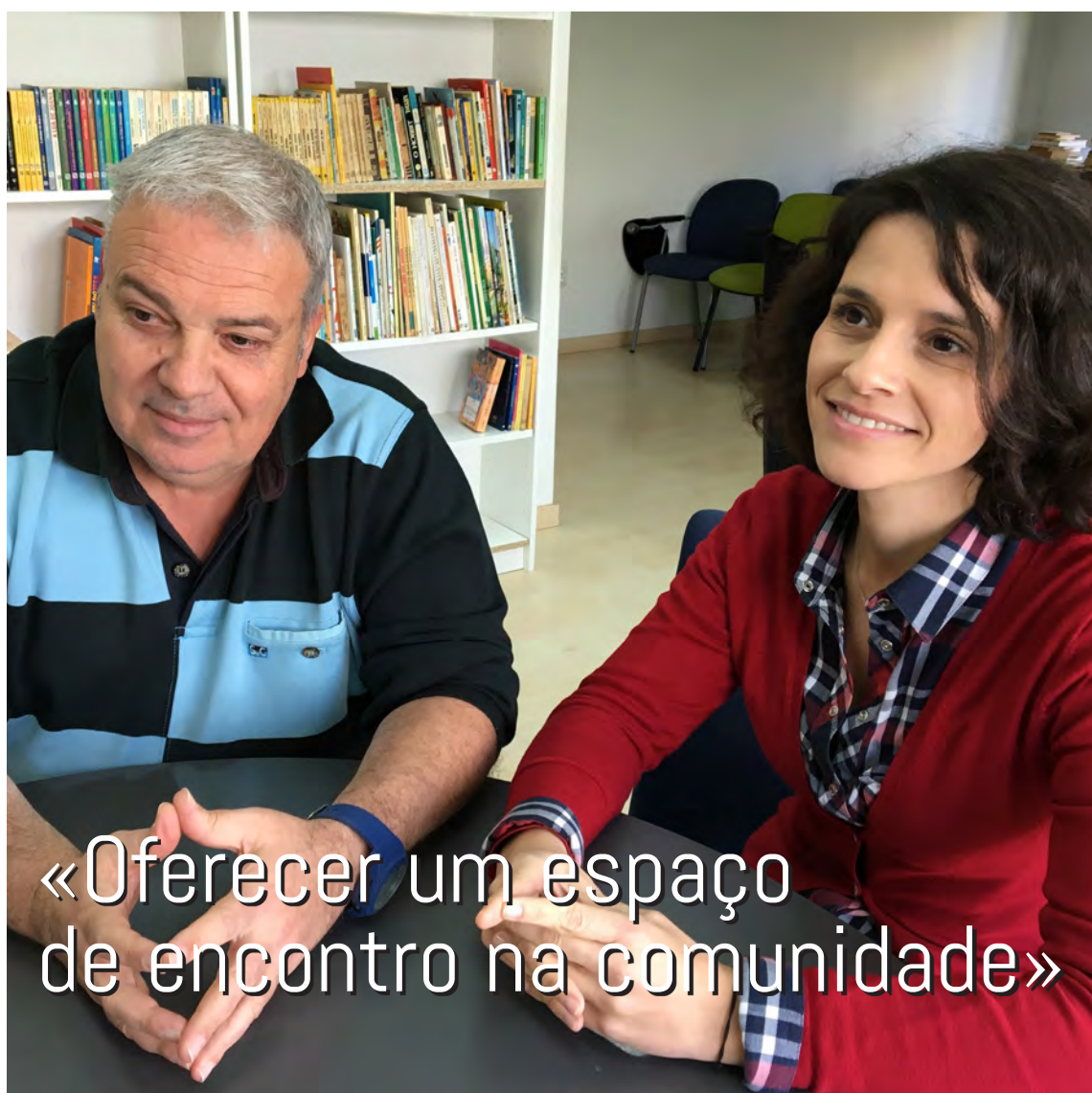
Stand de Vendas e Oficina

Rua Cintura do Porto - Armazém 24 · 1950-323 Lisboa

E-mail: comercial@expo.expocar.pt



Linha de Apoio
707 300 310



Armando Jorge e Patrícia Dolores - Portela Sábios

O MP esteve à conversa com o Gabinete de Coordenação da Universidade Sénior Portela Sábios e testemunhou a dinâmica da comunidade académica, nos primeiros meses deste ano letivo 2017-2018. Com mais de 300 alunos inscritos, em mais de 30 disciplinas, a Portela Sábios desempenha um papel social no dia a dia da sua comunidade.

Denizio Boaventura

Passam poucos minutos das 10 da manhã e o Gabinete de Coordenação já fervilha com atividade, formando-se, até, uma pequena fila de espera de pacientes, mas conversadores alunos. Com mais de 300 alunos inscritos, em mais de 30 disciplinas, a Portela Sábios, sob a direção de Carla Marques e coordenação de Patrícia Dolores e Armando Jorge, desempenha um papel social no dia a dia da sua comunidade. Num bairro que não foge à tendência, no que diz respeito ao envelhecimento populacional, a aprendizagem ao longo da vida assume-se, assim, como um pilar fundamental na promoção do envelhecimento ativo. O tema do dia é uma das novas disciplinas da Universidade, para a qual as vagas já escasseiam, pelo interesse que tem despertado nos alunos já inscritos e que se espalhou pelos alunos que convivem entre um

cafezinho e dois dedos de conversa. Com a entrada dos alunos para as aulas, chega, finalmente, a vez do MP, que é convidado para a sala de biblioteca, bem iluminada pelo sol outonal.

São sempre assim as vossas manhãs?

Patrícia Dolores (PD) - São quase sempre, assim, felizmente. Digo felizmente porque um dos principais objetivos da Portela Sábios é precisamente oferecer aos seus alunos um espaço de encontro na comunidade, que se torne um incentivo e um estímulo ao seu espírito de convivência e de solidariedade humana e social. Esta animação, particularmente evidente nos períodos anteriores e posteriores às aulas, faz-nos crer que estamos no caminho certo.

Mas a que se deve tanto entusiasmo?

Armando Jorge (AJ) - Muitos

dos alunos frequentam a Universidade Sénior há alguns anos e sentem-na como sua. É frequente virem ter connosco com propostas de atividades, passeios, novas disciplinas ou mesmo desafios tão ousados como a criação de uma tuna.

A Portela Sábios consegue dar resposta a esses desafios?

PD - Não só conseguimos como também desafiamos a nossa comunidade académica. Por exemplo, estamos a trabalhar num projeto de criação de uma equipa de walking football, que represente a Portela Sábios num torneio a nível nacional, promovido pela RUTIS (Associação Rede de Universidades Seniores) e apoiada pela Fundação Benfica. AJ - No fundo, uma continuidade da nossa tradição no Futsal, um alicerce da Associação de Moradores da Portela, mas adaptada às especificidades

dos seniores. O walking football prevê a criação de equipas mistas em que a principal regra do jogo é que os jogadores não podem correr.

Em que consiste a oferta letiva da Portela Sábios?

PD - A oferta letiva é bastante diversificada. É, obviamente, centrada nas mais de 30 disciplinas que se distribuem por diversas áreas, nomeadamente artes, humanidades, ciências sociais, etc. Esta oferta é complementada por passeios e viagens culturais, bem como seminários e palestras sobre diferentes temas que se inserem no plano de atividades anual. Esta oferta letiva é assegurada por professores voluntários, aos quais dirijo um agradecimento público pelo tempo disponibilizado e pelo extraordinário trabalho desenvolvido ao longo dos anos.

Quem pode frequentar a Portela Sábios?

PD - A Portela Sábios pode ser frequentada por todas as pessoas maiores de 50 anos. A nossa população estudantil é bastante diversa: o aluno mais novo tem 57 anos e o mais velho tem 90. Onde ainda temos de melhorar é na diversidade de género (risos).

AJ - Vamos ver se o walking football atrai mais alunos homens! PD - Neste momento, 75%

dos alunos são mulheres, mas, obviamente, gostávamos de ver um maior equilíbrio.

Quais os planos para o futuro?

AJ - A nossa perspetiva é que a Portela Sábios continue a crescer, contando com o apoio institucional da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela, bem como da Câmara Municipal de Loures, alargando a oferta educativa e captando novos alunos na freguesia. O apoio tem sido reiterado pelo Senhor Presidente da Câmara, por inérrência de cargo Reitor da nossa Universidade, e pelo Senhor Presidente da Junta, nomeadamente tendo ambos feito questão de estar presentes na cerimónia de abertura do ano letivo.

PD - Para além desta expansão que ambicionamos a médio prazo, continuaremos a trabalhar porque acreditamos que podemos, no panorama das Universidades Seniores, vir a ser uma referência a nível nacional.

Como é que os leitores do MP se podem manter a par das novidades?

PD - Poderão seguir-nos no Facebook em <http://www.facebook.com/PortelaSabios> ou, melhor ainda, visitar-nos pessoalmente no espaço do Centro de Atividades da Associação de Moradores da Portela.



**PORTELA
SÁBIOS**

Universidade Sénior



INSCRIÇÕES ABERTAS

Inglês, Francês, Alemão, Italiano, Espanhol -
Literatura Portuguesa - Sociologia - Direito -
Segredos da Língua Portuguesa - Danças -
Oficina de Escrita - Psicologia - Filosofia -
Cidadania - Economia Política - Teatro -
Desenvolvimento do Autoconhecimento -
Direito do Ambiente e Conservação da
Natureza - Informática - Ciências da Vida -
História de Portugal - Nutrição e Alimentos -
Bíblia - Astrologia, Simbologia e Metafísica -
Artes Decorativas - Desenho - Fotografia -
Pintura em Tela - Viola

Contactos: 918 552 954 | portelasabios@amportela.pt

CAMPANHA RETOMA

AJUDE ALGUÉM A VER MELHOR



OFERTA DE 100€
NA COMPRA dos SEUS óculos NOVOS



Zona Óptica
Cuidamos dos seus olhos

EM PARCERIA:



*CONSULTE AS CONDIÇÕES EM WWW.ZONAOPTICA.PT/CAMPANHA-RETOMA

ALVALADE | PARQUE DAS NAÇÕES | PORTELA | MOSCAVIDE | PRIOR VELHO | SACA VÉM



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

Objectivos. Reflexões. Confiança.

Com a chegada de 2018 torna-se particularmente importante perspetivar o que julgamos fundamental para o futuro próximo.

Com o encerrar de um capítulo em 2017 é fundamental que se definam objetivos para o que pretendemos que seja a nossa história, enquanto comunidade daqui para a frente.

Mais do que pensar em caminhos ou rumos políticos, ou até mesmo em partidos ou ideologias, importa primeiramente refletir sobre o que pode fazer a diferença para todos nós, enquanto membros de uma parte da sociedade que possui uma identificação comum.

Que projetos pretendemos? Que estrada pretendemos percorrer? Que linhas fundamentais desejamos que sejam seguidas? O que faz falta à nossa terra? Do que precisamos para não estagnar? O que se torna relevante para honrar a nossa história e não regredirmos? Que erros não podemos repetir?

Estas e outras questões são apenas uma parte das perguntas que julgo essencial que façamos, para que consigamos obter as respostas de que necessitamos para não pararmos de evoluir.

Apenas depois de uma reflexão profunda de carácter geral e "de volta ao essencial" será possível apresentar à comunidade, não apenas um projeto de um amanhã melhor, mas um caminho que se coadune com a história que ninguém pode desbaratar e com os protagonistas melhor preparados para estrelarem nessa narrativa que já se começou a desenhar.

Embora o guião não tenha sido o esperado por muitos, o caminho terá de ser na mesma de muito trabalho e de muito respeito pelo passado responsável, quer financeira quer socialmente, por oposição a um regresso a um despesismo, seja ele um gastar de um extremo ou um esbanjar de outro.

É tempo de continuarem a ser apresentados caminhos, por parte de quem no passado já demonstrou saber o que fazer para desenvolver a nossa terra e de com humildade, mas com coragem, serem ditas as verdades que fazem falta para crescermos enquanto um todo e não apenas como uma soma das partes.

Confio que saberemos ser socialmente responsáveis e não tenho dúvidas de que seremos sempre democraticamente leais, por forma a não desbaratar uma confiança de décadas.

Comédia de improviso

No dia 19 de dezembro realiza-se no Centro Cultural de Moscavide, às 21h30, a Comédia de Improviso - ImproViral, com o portelense Hugo Rosa e Improvio Armandi. A entrada é gratuita, mas terão de ser feitas reservas nos atendimentos de Moscavide e Portela, onde serão levantados os respetivos bilhetes, que darão acesso ao dia do espetáculo, cuja apresentação do mesmo é obrigatória.

O enredo do espetáculo são os mais de 5 bilhões de vídeos que são vistos na internet todos os dias. Alguns desses vídeos tornam-se virais e correm o mundo, de clique em

clique sem que ninguém saiba a sua origem. Mas por trás de cada queda, cada gaffe ou cada ato heroico há uma história à espera de ser contada... E é isso mesmo que os Improvio Armandi vão fazer em Improviral.

Ao longo do espetáculo o público vai ser convidado a escolher vídeos, que darão o mote à improvisação. Com o lema "Tu escolhes o vídeo, nós improvisamos a história!", cada vídeo terá uma interpretação própria, seja um vídeo de gatos fofinhos, uma compilação de quedas ou o videoclip da moda.

Para maiores de 16 anos.

Tu escolhes o vídeo, nós improvisamos a história!



Prémio de poesia

Encontra-se a decorrer, até 31 de dezembro, o prazo de entrega dos originais concorrentes ao Prémio Maria Amália Vaz de Carvalho, edição 2017/2018, na modalidade de Jovens Talentos - Poesia.

Os trabalhos a concurso poderão ser entregues em mão nas Bibliotecas

Municipais José Saramago, em Loures, ou Ary dos Santos, em Sacavém, ou ainda enviados pelo correio para a Câmara Municipal de Loures e são destinados a todos aqueles que tenham idades compreendidas entre os 16 e os 30 anos.

O prémio, no valor de

mil euros, conta com o apoio da empresa EGEO - Tecnologia e Ambiente, SA, e será entregue no dia 21 de março, data em que se assinala o Dia Mundial da Poesia.

Instituído pela Câmara Municipal de Loures, o Prémio Literário Maria Amália Vaz de Carvalho tem como objetivo

incentivar a produção literária em língua portuguesa, premiando obras inéditas de autores de nacionalidade portuguesa ou naturalizados, bem como homenagear a memória da escritora e ativista que, ao longo da sua vida, contribuiu para a dinamização cultural do concelho.

"Sermões num minuto"

O mais recente livro do moscavidense e cronista deste jornal, José Luís Nunes Martins, foi lançado no passado dia 25 de novembro, pelas 18 horas, na Igreja de Santo António do Estoril.

Um livro escrito, como já referido, por José Luís Nunes Martins e sua esposa, Pilar Sousa Lara. As ilustrações ficaram a cargo de António Sousa Lara e o prefácio do Padre João Aguiar Campos. A apresentação da obra foi efetuada pelo Padre Paulo Malícia.

Sinopse

Num mundo onde é tão difícil encontrar espaço, tempo e atenção para o que é importante, este livro é garantia de paz e serenidade.

Sermões num Minuto

é uma obra simples: 60 reflexões, igual número de orações e respetivas ilustrações. Cada uma das considerações apresentadas levanta um conjunto de questões que nos permite pensar, sentir e avaliar a vida.

Este livro é um caminho que cada leitor pode percorrer ao seu ritmo. Uma obra que é um verdadeiro retiro espiritual em que somos chamados a encontrar-nos e a reescrever o nosso futuro.

«Os autores testemunham e desafiam-nos - mas numa linguagem que pode poisar na terra diversificada dos corações; mesmo naqueles que se interrogam e, porventura, falam a um Deus desconhecido» - Padre João Aguiar Campos, autor do prefácio.

SERMÕES NUM MINUTO

60 PEQUENOS TEXTOS
PARA GRANDES REFLEXÕES



José Luís Nunes Martins
— e —
Pilar Sousa Lara



Ilustrações
António Sousa Lara

Num mundo onde é tão difícil encontrar espaço, tempo e atenção para o que é importante, este livro é garantia de paz e serenidade.

nascente

JÁ NAS LIVRARIAS

CA Comércio e Serviços

AMBICIONE MAIS PARA O SEU



PUBLICIDADE 11/2017

Se a vida nos dá limões, há um banco que nos ajuda a saber o que fazer com eles. Por isso, o Crédito Agrícola oferece soluções personalizadas para todos os negócios, de A a Z.

INFORMAÇÕES NA AGÊNCIA OU LINHA DIRECTA:

808 20 60 60

Atendimento 24h/dia, personalizado 2ª a 6ª feira: 8h30 às 23h30 sábados, domingos e feriados: 10h às 23h.

www.creditoagricola.pt



Crédito Agrícola

O Banco nacional
com pronúncia local

Desde 1911

«O ARTISTA AFASTA-SE SEMPRE



O MP foi conversar com Júlio Pereira, a figura mais conhecida na arte de tocar cavaquinho. Oriundo de Moscavide, este artista conta-nos como passou do rock para música tradicional portuguesa, do seu último disco, do cavaquinho e da Vila que o viu nascer.

Pedro Santos Pereira

Júlio Pereira, o Mestre do Cavaquinho, viveu até aos 17 anos em Moscavide, onde começou a desenvolver a sua veia artística, que começou aos 10 anos. Nesta entrevista, o autor fala-nos do seu percurso musical, do cavaquinho, do último disco “Praça do Comércio”, do apoio à cultura e das experiências em Moscavide. Um pequeno resumo de uma vida cheia de experiências, cuja evolução está sempre presente, ele que já foi condecorado pelo Município e pelo País.

Moscavide

Júlio Pereira, mestre na arte de tocar cordas, especialmente o cavaquinho, é produto de Moscavide, onde viveu até aos 17 anos. As recordações são agradáveis, pela positiva foi nesta Vila que se iniciou na música, “obrigando” o seu pai (também músico) a ensinar-lhe a tocar bandolim, aos sete anos, assumindo-se como músico “profissional” desde os

11 anos, sendo o “puto” que tocava com os mais graúdos. Algo que tinha de fazer às escondidas, pois o pai não apreciava que o fizesse. Foi também em Moscavide que formou a sua primeira banda, os “Playboys”. Dessa altura ainda mantém contato esporádico com alguns membros da banda como Fernando Carlos, Jorge Sebastião e João Seixas, sendo que este último chegou posteriormente a tocar percussão com Júlio Pereira durante cinco anos. No entanto, o seu amigo mais antigo é Fernando Grancho, de Moscavide também, o único com quem ainda se vai encontrando com frequência. Outra recordação positiva são os bailes, momento em que rapazes e raparigas se juntavam, pois as escolas não eram mistas. Denominava este momento com a “Santa Saída”, onde ele e os seus amigos podiam confraternizar com o sexo feminino, apesar da “marcação apertada” efetuada pelas mães ou tias das

mesmas.

Pela negativa foi o preconceito que sentiu quando mudou a sua aparência, após ter comprado a sua primeira guitarra elétrica aos 10 anos, deixando crescer o cabelo e sendo olhado com desdém. O cabelo comprido, o ser músico de rock (um estilo pouco apreciado na comunidade) e o som que produzia nos ensaios (efetuados nos quintais) não ajudavam a uma boa vizinhança.

O abandono do rock

A variação da música que produzia iniciou-se em França, mais concretamente no Strawberry Studios, local emblemático onde gravavam, por exemplo, os Pink Floyd. Na altura, em 1972, estava a gravar o álbum “Mestre” com os Petrus Castrus, quando conheceu José Mário Branco. Foi a partir daqui que tudo mudou pois, após a Revolução de Abril, José Mário Branco regressa a Portugal e é convi-

dado, juntamente com Fausto, para a primeira peça musical pós-25 de Abril, que se chamava “Liberdade, Liberdade”. É neste momento que José Mário Branco convida Júlio Pereira para integrar o elenco e o sucesso alcançado, esteve cerca de um ano no Teatro Villaret com sala cheia, dá-lhe outra notoriedade, pois os principais compositores nacionais assistiram à peça e reconheceram a sua qualidade nas cordas. Daí para a frente os convites surgiram naturalmente, passando a fazer parte do elenco musical de vários artistas, tendo sido Fausto o primeiro a convidá-lo. É a partir deste momento que o seu estilo musical vai alterar-se, começando a trocar a viola elétrica pela acústica. Daí até chegar à música tradicional portuguesa foi um instante, pois foi embebendo conhecimento com os artistas com quem colaborava. Cada um deles tinha uma sensibilidade particular para determinada região, o que alargou horizontes. Fausto tinha uma predileção pela música de Trás-os-Montes, Zeca Afonso pela Beira Baixa, José Mário Branco pelo Alentejo e assim sucessivamente. Esta aprendizagem como instrumentista foi determinante para o seu trajeto futuro, pois no período anterior à Revolução este conhecimento não era habitual, em virtude do programa televisivo existente apenas passar ranchos folclóricos semelhantes, independentemente de a origem ser algarvia ou minhota. É neste momento que o cavaquinho entra na sua vida e, em 1978, quando começa a tocar com Zeca Afonso, este pede-lhe para nos seus concertos tocar algumas músicas instrumentais com este instrumento. Um momento em que além de permitir descansar a voz a Zeca Afonso, permitia dar a conhecer de forma mais abrangente o cavaquinho.

Cavaquinho

Foi a partir desta altura, tal o sucesso alcançado nos concertos atrás referenciados, que Júlio Pereira se começa a dedicar com mais intensidade ao cavaquinho. Assim, em 1981 surge com naturalidade o álbum de sua autoria “Cavaquinho”. Apesar do sucesso, só 33 anos depois Júlio Pereira volta a editar um álbum com este instrumento como pano de fundo “Cavaquinho. pt”, tendo prosseguido com a

viola braguesa e o bandolim. No entanto as bases estavam lançadas em 1981 e 2014 serviu apenas para relembrar esse período, daquele que é reconhecido como o “Mestre” deste instrumento.

Daí ter criado a Associação Cultural Museu Cavaquinho, em 2013, fruto de uma pesquisa internautica feita em 2012, onde descobriu uma quantidade enorme de construtores e grupos de cavaquinhos. Entendeu que esse património devia ser divulgado, assim como a sua história, os construtores e quem toca este instrumento, que pode ser consultada em cavaquinhos.pt.

Praça do Comércio

A crítica tem sido muito positiva a este último disco. Representa um aglomerado de experiências e de agregação de cultura, absorvidas ao longo da vida. Além disso a música instrumental toca quem ouve de formas diferentes. O nome tem a ver com a imponência do local, mas também do sítio onde se partilham experiências, se fazem trocas, onde se evolui. Aliás, a evolução é condição permanente do artista/criador que, com o tempo, se vai afastando do ponto base em direção ao infinito. Daí não ser estranho encontrar em “Praça do Comércio” influências que vão desde o nosso País até ao Norte de África, passando pelo Brasil, por exemplo.

O apoio à música

Os apoios são residuais, em especial para quem produz jazz, música clássica ou, agora designado, world music. Basta ver quem são os meios de comunicação que difundem esse tipo de música, resumem-se a duas rádios, a Antena 1 e a TSF, sendo natural que quando se produz um disco destas influências musicais há uma certeza, quase ninguém vai saber que ele existe. É natural que os incentivos a estes estilos de música tenham de ser diferentes daqueles que existem à música pop. Hoje as rádios passam música pop nacional e internacional, o que significa uma limitação. Os portugueses imitam o estilo anglo-saxónico e reduzem a sua criatividade e o poder negocial, que resulta na diferença. Caminhamos para uma estereotipificação da música, com a benevolência de todos.

DO SEU PONTO DE PARTIDA»

Biografia musical

Com sete anos de idade aprende a tocar bandolim com o seu pai. Durante a adolescência faz parte de várias bandas de rock entre as quais Xarhangá e Petrus Castus com quem grava quatro discos, tendo sido a sua primeira banda os Playboys, criada em Mosca. A partir dos 20 anos (ano da revolução de Abril de 74) e até aos 30 colabora - em concertos e inúmeros discos - com os compositores mais importantes de Portugal, destacando-se a sua colaboração com José Afonso - a partir de 79 - com o qual colabora regularmente tocando em vários sítios do Mundo e coproduzindo os seus últimos discos.

Ainda nesta década trabalha como músico em alguns grupos de Teatro com encenadores como: Augusto Boal, Águeda Sena e João Perry. Grava os seus primeiros Álbuns de autor: Bota-Fora, Fernandinho vai ó vinho, Lisboa e Mãos de Fada.

Em 1981 lança o álbum Cavaquinho, um trabalho que veio abrir novas portas à música portuguesa, totalmente instrumental, resultado de uma longa investigação - ganhando todos os prémios de música do País - iniciando assim o seu percurso como instrumentista.

A partir de 1983 e até 2003 grava regularmente os seguintes discos, alguns premiados: Braguesa 1983, Nortada 1983, Cadoi 1984, Os sete instrumentos 1986, Miradouro 1987, Janelas Verdes 1990, O meu Bandolim 1991, Acústico 1994, Lau Eskutara 1995 (gravado no País Basco com Kepa Junkera), Rituais 2000 (que serviu de base à coreografia com o mesmo nome de Rui Lopes Graça e os bailarinos da Companhia Nacional de Bailado), e Faz-de-conta 2003 (o primeiro CD Multimédia para crianças).

Faz vários concertos no Mundo, produz, orchestra e participa como Multi-Instrumentista em vários discos de outros autores e colabora paralelamente com vários nomes da música entre os quais: Kepa Junkera, Pete Seeger, Mestisay e The Chieftains - com os quais grava o CD Santiago que ganha o Grammy Award, 1995.

Em 2006 Colabora no Filme Fados de Carlos Saura com Chico Buarque e Carlos do Carmo produzindo o tema "Fado Tropical".

Ainda com o Bandolim, em 2008 grava o CD Geografias e cria um concerto com o mesmo nome. Atua em Portugal e vários sítios do Mundo.

Em 2010 - lança Graffiti um álbum de canções que conta com a participação de cantoras de vários países entre as quais: Dulce Pontes, Maria João, Sara Tavares, Olga Cerpa (Espanha), Nancy Vieira (Cabo Verde) e Luanda Cozetti (Brasil).

Dos concertos dados ao longo deste tempo destaca-se aquele que dirige no Théâtre de la Ville em Paris (2012) de homenagem a José Afonso com artistas da atualidade como António Zambujo, Mayra Andrade, João Afonso, entre outros.

Em 2013 retoma o Cavaquinho e grava o CD Cavaquinho.pt como ponto de partida para uma nova etapa dedicada a este instrumento. Atualmente é Presidente da Associação Museu Cavaquinho que visa documentar, preservar e promover a história e a prática deste instrumento.

Júlio Pereira conta com 20 discos de autor e participa como instrumentista, orchestrador ou produtor em cerca de 80 discos de outros artistas.

Em 2015 recebeu a medalha de honra da SPA - Sociedade Portuguesa de Autores e foi condecorado pelo Estado com o grau de Grande-Oficial da Ordem do Infante D. Henrique.

Em 2017 lança o seu último álbum "Praça do Comércio".



YOGA

terças e quintas

18h30 e 19h30

inscrições para

219 444 173

anaviegascruz@gmail.com

25 euros / mês - 1x / semana

40 euros / mês - 2x / semana

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



João Alexandre
Músico e Autor

The times they are a-changin

Hiss Golden Messenger Hallelujah Anyhow

Os Hiss Golden Messenger são um duo norte-americano da Carolina do Norte, formados pelo cantor e compositor Michael Taylor (MC Taylor) e pelo multi-instrumentista e engenheiro de som Scott Hirsch que já lançou sete álbuns em menos de 10 anos de atividade. O mais recente destes trabalhos intitulado "Hallelujah Anyhow", editado há dois meses atrás, é o terceiro para uma grande editora a "Merge" e consolida o sucesso, degrau a degrau, que Taylor e Hirsch vêm a escalar.

A música dos Hiss Golden Messenger, ainda que longe dos escarpantes e holofotes da fama e do airplay radiofónico, contém elementos suficientes para emocionar muitas pessoas com o seu folk soul espiritual, misto de blues e country, tão enraizado na cultura sulista norte-americana.



MC Taylor nascido no sul da Califórnia e influenciado pelo pai, também ele músico, teve uma primeira experiência com uma banda punk, mas a sua devoção pelos Beatles, Byrds e Buffalo Springfield levaram-no noutra direção e para a escrita de canções country rock com a banda The Court and Spark, que viria a deixar em 2007.

A deslocalização para a Carolina do Norte coincide com o início do projeto Hiss Golden Messenger, atribulado nos seus primeiros 4 registos entre 2009 e 2013, com MC Taylor, muitas vezes exclusivamente à voz e guitarra, a defender canções e temáticas que eram suas e a debater-se desapontado com o caminho da indústria musical e a vida que ele próprio levava.

"Lateness of dancer", já para a grande editora Merge em 2014, é a viragem, que não o abando-

no, do seu estilo country blues gospel agora bem mais polido e enriquecido com colaborações e contributos instrumentais diversos, capazes de captar mais público, chegar mais longe e devolver um feedback e reconhecimento a Taylor que ele jamais havia recebido.

"Heart like a levee", de outubro de 2016, foi o trabalho que se seguiu mais focado na soul e no funky R&B, ainda e sempre na derivação blues gospel de Bob Dylan, J J Cale e Van Morrison.

Os apontamentos e frases de pedal steel guitar, característicos da América sulista e do interior, cortados pelo órgão Hammond criam momentos de rara beleza musical, onde arranjos bem doseados de pianos pesados e metais suspirados revelam música mais sofisticada que o que se poderia imaginar.

É isso que nos trás "Hallelujah Anyhow", um MC Taylor que tendo vivido entre o bom e o mau acabou por seguir pela via otimista (como é costume dizer-se "de bem com a vida"), que nos faz imaginar Dylan e Morrison em versão refresh, sem que imaginemos, ou nos passe pela cabeça, naquelas canções como "Jenny of the roses", "I am the song" ou "John the gun", qualquer laivo de plágio.

Para quem aprecia o estilo country folk sem lamechices, Aleluia! Temos disco.

Os Hiss Golden Messenger tocaram em Lisboa no Musicbox em 2014, num concerto que passou algo despercebido e por agora promovem o seu último trabalho com tournée pela América.

CCP e Natal dos Hospitais

São estes os dois próximos concertos do tenor Pedro Tavares, que todos terão oportunidade de assistir, seja via televisão ou in loco e comprovar a qualidade vocal deste artista.

Natalícios

No próximo dia 20 de dezembro, pelas 21 horas, no Centro Comercial da Portela, terá lugar o Concerto Natalícios do tenor Pedro Tavares, que subirá a palco acompanhado de três instrumentistas, num concerto de natal.

Com um repertório amplo e eclético, Pedro Tavares irá cantar, entre outros temas (natalícios, músicas napolitanas, reportório lírico), os conhecidos do vasto público, como "Sole Mio", "Nessun Dorma" ou "Ave Maria" de Schubert.

Tendo começado a sua carreira na música muito cedo, Pedro Tavares estudou no conservatório de música clássica e tem participado em vários projetos, desde orquestras de música clássica até músicas do mundo. Um cantor profissional que oferece os seus serviços para eventos onde o aponta-

mento musical é uma mais-valia.

Natal dos hospitais

O Natal dos Hospitais é um evento clássico de variedades, organizado pelo Diário de Notícias com objetivos de solidariedade.

Realizado pela primeira vez em 1944, pretendia animar os doentes na quadra natalícia através de uma série de espetáculos de música, teatro ou humor. Desde 1958, passou a ser transmitido todos os anos a partir de um hospital, alguns dias antes desta quadra festiva, pela RTP.

Tornou-se um programa televisivo imensamente popular, contribuindo para a divulgação de artistas portugueses.

Ao longo da história das suas emissões, foi apresentado pelas mais notáveis personalidades da televisão portuguesa e nele têm atuado os mais destacados músicos.

Pedro Tavares vai ter a oportunidade, este ano, de participar neste evento no próximo dia 14 de dezembro, a partir das 9 horas.



VICTOR HUGO CARDINALI

APRESENTA

GIRGO DE PEQUIM SOBRE GELO

Até 7 de Janeiro!

VINDO DE OUTRO

MUNDO

TRUPE HEILONGJIANG

Parque das Nações

Parque Tejo - Lisboa

Espectáculos todos os dias

Bilhetes à venda na Fnac, Worten, CTT, BOL.pt e na Bilheteira Local

218 956 576/7 - 964 034 750 - 969 050 668 victorhugocardinali.com

Concertos de Natal

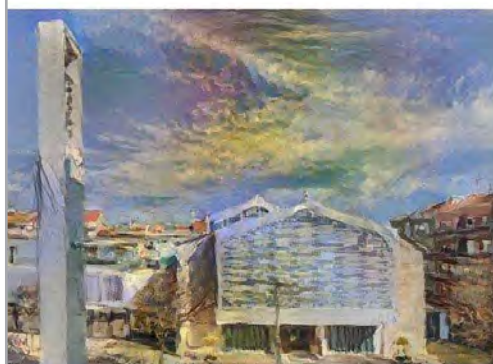
A Igreja de Cristo-Rei da Portela vai receber, no próximo dia 17 de dezembro, pelas 16h30, o Concerto de Natal da Associação de Amadores de Música - CANTICORUM. O evento é de entrada livre e conta com as atuações do Grupo Coral da Portela e do Coro do Carmo de Beja.

Por sua vez, em Moscavide, no mesmo dia (17 de dezembro) pelas 16 horas, terá lugar outro Concerto de Natal, desta feita com a participação do Coro Juvenil de Lisboa. Como é hábito, a entrada é gratuita.

Dois eventos no mesmo dia, um em cada Igreja, que servem para adensar o espírito natalício, uma semana antes da sua celebração. Um momento para os apreciadores de música poderem contemplar a atuação destes artistas amadores.

Concerto de Natal CORO JUVENIL DE LISBOA

Domingo dia 17/12/2017 pela 16h
Na Igreja de Moscavide
Entrada Gratuita



CONCERTO DE NATAL



CORO DO CARMO DE BEJA
GRUPO CORAL DA PORTELA

IGREJA DE CRISTO REI DA PORTELA
17 DE DEZEMBRO 2017 - 16:30 ENTRADA LIVRE



EDP remodela App

A EDP Distribuição convida todos os utilizadores de energia elétrica a descarregar e utilizar a nova App EDP Distribuição, cuja terceira versão acaba de ser implementada.

A aplicação integra-se no âmbito do projeto Distribuição Digital, que assenta na melhoria da experiência dos stakeholders, ou seja, todos aqueles com quem a EDP Distribuição interage e se relaciona, procurando exceder as suas expectativas e proporcionando a possibilidade de uma interação 100% digital. Este projeto tem por base a melhoria dos canais de comunicação, facilitando a resolução de problemas e antecipando necessidades. Tudo isto sem recurso ao papel e executado de forma transparente.

Após o lançamento de uma primeira versão em 2012, no final de 2016 foi lançada a versão 2 da App EDP Distribuição, focada no serviço ao Cidadão, com possibilidade de comunicação de anomalias na Iluminação Pública, de situação de risco ou denúncia de fraude.

A versão 3, está agora disponível nas lojas App Store (iOS) e Play Store (Android) e, melhorando a experiência anterior, foca-se no serviço ao Cliente Residencial, nomeadamente através de um conjunto de notificações que vão dando conta da evolução dos pedidos que o consumidor tenha efetuado ou de serviços disponibilizados por iniciativa da empresa.

Para a EDP Distribuição trata-se de "parecer o que é", de forma transparente, aproximando-se do cliente e fazendo-lhe sentir que está permanentemente a trabalhar para ele.



Participe no Orçamento de 2018

Já está disponível, para todos os cidadãos do concelho de Loures, a possibilidade de apresentar as suas sugestões para o Município e dar o seu contributo para o Orçamento Municipal de 2018.

As propostas podem ser apresentadas na plataforma digital disponível na página da Internet do Município em www.cm-loures.pt.

Esta é uma forma de colaboração para um documento tão importante como é o caso do Orçamento Municipal. Apesar de não haver garantia que as sugestões sejam aceites, não deixa de ser um dever cívico participar, quanto mais não seja, para poder questionar no futuro as opções tomadas.



À procura de um novo sorriso?

VISITE A NOSSA NOVA CLÍNICA EM CARNAXIDE.



21 851 63 88
www.clinicasaojoao.pt

IMPLANTOLOGIA ORAL
750€ IMPLANTE DENTÁRIO + COROA*
1425€ 2 Implantes + Prot. Acrílica (12 DENTES)*
2850€ 4 Implantes + Prot. Acrílica (12 DENTES)*
Todos incluem Raio-x 3D*

*com o cartão de saúde da Clínica.

ORTODONTIA
225€ Aparelho ortodôntico fixo completo**
20€ Manutenção e revisão de aparelho fixo**

**com o cartão dentário da Clínica.

ACORDOS E CONVENÇÕES
SAD-PSP, ADMG, ADM, Advancecare, Medis, Saúde Prime, PT-ACS, AOFA, SPP-PSP, Groundforce

CLÍNICA OLIVAIS
R. Cidade de Bolama 3, R/C Esq. Olivaís Sul, 1800-077 Lisboa
T.: 21 851 63 88

CLÍNICA CARNAXIDE
R. João das Regras 3, 2790-072 Carnaxide
T.: 21 418 11 78

CONTACTOS GERAIS - clinicamedicasaojoao@gmail.com

DE 8 A 24 DE DEZEMBRO

AGENDA

PISO 1 | ILHA DO PAI NATAL

CHEGADA DO PAI NATAL

8 DEZ | 15h30

HORÁRIO DO PAI NATAL	8 DEZ 9, 16 E 23 DEZ 10, 15 E DE 17 A 22 DEZ 24 DEZ	16h00 às 20h00* 11h00 às 20h00* 15h00 às 20h00* 11h00 às 15h00*
----------------------	--	--

* Pausas do Pai Natal: dias 8, 10, 15 e de 17 a 22 dez – das 17h às 18h; dias 9, 16 e 23 – das 14H00 às 15H00 e das 17H00 às 18H00; dia 24 dez - das 13h30 às 14H00

ATELIERS DE NATAL

9 DEZ	11h00 às 19h30*	Histórias de Encantar
10 DEZ	15h30 às 19h30	Contos de Natal
16 E 17 DEZ	11h00 às 19h30*	Photomaton + Atelier Carta e Calendário ao Pai Natal
18 DEZ	15h30 às 19h30	Atelier de Plasticina de Chocolate
19 DEZ	15h30 às 19h30	Atelier de Bonecos de Neve
20 DEZ	15h30 às 19h30	Atelier de Gomas
21 DEZ	15h30 às 19h30	Atelier de Decoração de Bolachas
22 DEZ	15h30 às 19h30	Atelier de Enfeites de Natal
23 DEZ	11h00 às 19h30*	Sinos em Andas

* Estas atividades serão interrompidas das 13h às 15h30



LouresShopping
Loures acontece aqui.





Rita Paulos

Diretora da Casa Qui - Associação de Solidariedade Social

Um género de janela

Como Criar um Rapaz Feminista Parte II

No início deste mês Claire Cain Miller escreveu para o New York Times provavelmente um dos melhores artigos feministas que já li. Nele condensa dados com os quais muitas e muitos de nós trabalhamos no sentido da promoção da igualdade de género, igualdade essa que beneficia de várias formas também rapazes e homens. O mote é dado por meio de uma citação de Gloria Steinem: "Fico feliz por termos começado a criar as nossas filhas mais como os nossos filhos mas nunca vai funcionar até começarmos a criar os nossos filhos mais como as nossas filhas". Como aponta Miller em "How to Raise a Feminist Son", é importante para rapazes e homens desenvolver competências como cooperação, empatia e diligência porque o ambiente escolar, e até mesmo o profissional, tem premiado estas características. Por outro lado, adiciono eu, rapazes e homens só têm a ganhar por poderem finalmente aceder a atividades das quais gostam, mas que ainda são consideradas "femininas", em poder mostrar os seus sentimentos e fragilidades - diminuindo o impacto negativo das "masculinidades" vigentes na sua saúde mental - e em reduzir a necessidade de provar algo, o que os leva tantas vezes à morte ou a acidentes graves - diminuindo o impacto negativo das "masculinidades" vigentes na sua saúde física.

Após consultar uma série de neurocientistas, economistas, profissionais de psicologia e outras pessoas especialistas e com base nos dados científicos mais atualizado na área dos estudos de género são estes os conselhos compilados por Miller para criar crianças gentis, confiantes e livres para seguir os seus sonhos:

Deixem-no chorar

Raparigas e rapazes choram na mesma quantidade e frequência quando são bebés e em idade pré-escolar. É duran-

te a infância que os rapazes começam a receber a mensagem que a raiva é aceitável mas que não é suposto mostrarem outros sentimentos, como vulnerabilidade. É importante mostrar-lhes que têm uma panóplia de emoções e a dizer: "Eu não estou zangado, eu estou com medo ou estou magoado e preciso de ajuda".

Dar-lhe modelos

Os estudos mostram que os rapazes são muito responsivos a adultos enquanto modelos. É tão importante apresentar-lhes homens modelo que assumam a sua responsabilidade e estão presentes, como mulheres modelo que são casos de sucesso no desporto, na ciência e na política.

Deixá-lo ser ele próprio

Apesar de os papéis de género continuarem a ser reforçados

nos brinquedos e brincadeiras, os neurocientistas dizem-nos que as crianças não nascem com esta divisão de preferências. As diferenças promovidas socialmente começam a ser interiorizadas entre os 2 e os 3 anos, período em que as crianças passam a ter consciência da diferença entre os corpos de rapazes e de raparigas e a noção da existência do género. É nesta altura que as expectativas sociais se sobrepõem aos interesses inatos. Estudos longitudinais também nos informam que esta segregação de brinquedos e brincadeiras cria diferenças e desvantagens em termos académicos e nas competências espaciais e sociais. Para cada criança concretizar todo o seu potencial ela deve poder seguir os seus interesses, sejam estes "tradicionais" ou não.

Ensiná-lo a cuidar de si próprio.

Os estudos mostram que as raparigas passam mais tempo que os rapazes a efetuar tarefas domésticas e que é mais provável que os rapazes sejam pagos para fazer este tipo de tarefas. É importante ensinar os nossos filhos a limparem, cozinharem e cuidarem de si para serem tão competentes nestes pontos como esperamos que as nossas filhas sejam no seu emprego. Bónus: promovemos a autonomia dos rapazes enquanto adultos.

Ensiná-lo a cuidar dos outros

As mulheres ainda efetuam a maioria das tarefas do cuidar, tanto de crianças como de seniores, apesar de trabalharem a tempo-inteiro como os homens. Basta dar tarefas como cuidar de um irmão ou de uma irmã mais novos, de um animal ou fazer algo por um amigo ou familiar doente. Incentivar fazerem babysitting

ou serem tutores são outras hipóteses.

Partilhar as tarefas

É importante pais e mães resistirem à tendência para uma divisão clássica de tarefas ou para o desequilíbrio do tempo e trabalho despendido. Se a mãe é que cozinha e o pai é que monta o prego na parede ou corta a relva, a tendência é para reproduzir estes comportamentos. Ações falam mais alto que palavras. O facto da mãe e do pai partilharem o contributo para as despesas da casa também faz diferença. Filhos cujas mães estiveram empregadas antes de eles terem 14 anos gastam mais tempo em tarefas domésticas ou de cuidar das crianças. Adicionalmente, rapazes criados por mães que têm um emprego são mais igualitários em termos de género nas suas atitudes.

Os conselhos não se ficam por aqui. Mais na próxima crónica.



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



João Calha
Consultor Informático

Consultório Informático

Oferta: Windows 10!

Foram 365 dias que o Windows 10 esteve disponível gratuitamente e neste momento a licença é paga.

Felizmente a Microsoft ainda nos deixou uma “porta” aberta para conseguirmos obter a atualização de uma forma gratuita, mas apenas até ao dia 31 de dezembro deste ano.

O Windows 10 é um sistema operativo muito fácil de utilizar, moderno e principalmente bastante leve para o seu computador e na minha opinião deve aproveitar esta última hipótese de atualizar o seu Windows.

Para conseguir atualizar o

seu sistema vai ter que seguir alguns procedimentos que aqui passo a explicar:

- Em primeiro lugar deve aceder a este site <https://www.microsoft.com/en-us/windows/windows-10-specifications> para verificar se o seu computador suporta este novo sistema.
- Depois de confirmar que o seu computador aguenta o Windows 10, vai fazer backups de todas as pastas e ficheiros importantes do computador, para não existir a hipótese de se perderem nesta atualização.
- Durante este processo é obrigatório ter sempre o compu-

tador ligado à corrente para o computador não ficar sem carga.

- Vai agora aceder à página da Microsoft <https://www.microsoft.com/pt-pt/accessibility/windows10upgrade> e clicar numa caixa branca chamada ATUALIZAR AGORA.

Inicia um download e quando terminar vai executar esse ficheiro que foi descarregado. Neste momento irá ser criado um atalho no ambiente de trabalho do seu computador com o nome, ASSISTENTE DE ATUALIZAÇÃO DO WINDOWS 10 que vai ter que abrir e assim começar realmente todo o



processo de atualização que é bastante simples e intuitivo.

Esta última etapa da atualização é demorada e não pode ser interrompida. Por fim, verificará que todo o ambiente de trabalho foi alterado, o que significa que acabou de atualizar com sucesso o seu computa-

dor para o novo Windows 10.

Apenas de referir que é sempre possível, durante o primeiro mês, reverter esta atualização e regressar ao seu sistema anterior.

Votos de um excelente Natal e se possível já com o último Windows no seu computador, completamente grátis!

Mercado de Natal

No próximo fim de semana, 16 e 17 de dezembro, das 10 às 17 horas, terá lugar no Jardim Almeida Garrett o Mercado de Natal.

Este Mercado consiste na

venda de produtos portugueses, com destaque para o artesanato, para os produtos regionais, de design, gourmet e vintage, sendo um bom catálogo de ideias para prendas.

Os visitantes poderão encontrar peças originais, do tradicional ao contemporâneo, inspiradas nas artes e ofícios tradicionais. Delícias gastronómicas tão típicas da época e bebi-

das quentes para aconchegar todos os visitantes. Tudo serve como desculpa para transformar o ritual de compras de Natal num prazer redobrado. Mas não se fica por aqui, pois

há também uma vertente cultural diversificada, composta por ateliers, animação musical, atividades para crianças, entre outras.

MERCADO DE NATAL

16 -17 DEZ. / 10H ÀS 17H

JARDIM ALMEIDA GARRETT

Portela

ARTESANATO / PRODUTOS REGIONAIS
DESIGN / GOURMET / VINTAGE
ANIMAÇÃO | INSUFLÁVEIS

A.Ti.Tudo

MOSCAVIDE e PORTELA

PRIMEIRO AS PESSOAS

Benzodiazepinas dormindo com o inimigo?

As benzodiazepinas pertencem a uma família de medicamentos utilizada para doenças do foro psicológico e da saúde mental, das quais se destacam a insónia e ansiedade, entre outras indicações em áreas mais específicas. O seu uso reserva-se apenas à ansiedade e insónia consideradas patológicas, isto é, incapacitantes com impacto marcado no dia a dia e mantido num período de tempo considerável.

São os psicofármacos mais utilizados em Portugal, o que se torna contrassensual, pois são, por definição, medicamentos que devem ser utilizados apenas para controlo de sintomas num curto espaço de tempo, uma vez que não têm intuito curativo de base.

Comparativamente com os restantes países da Europa, Portugal está no topo do consumo desta classe de medicamentos, o que se traduz num problema de saúde pública. Este facto veio realçado no relatório da Organização Internacional de Controlo de Estupefacientes (OICE - 2004), no qual Portugal se apresentava, apenas a seguir à Irlanda, como país da Europa onde o consumo de benzodiazepinas é mais elevado. Este facto foi posteriormente reforçado pelo INFARMED em 2012, num estudo comparativo entre 3 países, concluindo que o con-

sumo em Portugal era de 96 doses diárias por 1000 habitantes (DHD) - praticamente um a dois terços superior ao da Noruega (62 DHD), Itália (53 doses) e Dinamarca (31 DHD). Adicionalmente, é preocupante verificar que o mesmo relatório realçou que este consumo está em rampa ascendente, com um crescimento de 6% desde o ano de 2000.

Este consumo é considerado problemático sobretudo pelos efeitos adversos destes medicamentos, tanto físicos como psicológicos, destacando-se a lentificação psicomotora (pensamento lento e menor mobilidade e coordenação dos movimentos), e mesmo alterações da memória de curto prazo e confusão. Seja por desconhecimento ou por alguns serem sintomas relativamente comuns, com outras causas e/ou pouco intensos, não são valorizáveis pelos utilizadores; contudo, podem em última instância ter consequências drásticas, como os acidentes, visto que as benzodiazepinas estão comprovadamente ligadas a maior risco de quedas (importante nos idosos, pela maior probabilidade de fratura óssea) e, ainda, a acidentes de condução e no trabalho com máquinas. Estes efeitos são potenciados pelo uso concomitante de álcool e outros psicofármacos. Estão também a decorrer estudos

que ligam exposição regular a benzodiazepinas a um maior risco de demência.

Uma outra esfera de efeitos secundários, igualmente preocupantes e que poderão também explicar a sua toma excessiva, é a tolerância, habituação e o chamado "síndrome de abstinência" - que causa sintomas marcados quando a sua toma se interrompe bruscamente, como insónia, irritabilidade, depressão, dor de cabeça e mal-estar geral. Como tal, são geradores de grande dependência física e psicológica, aumentando o risco quanto maior a dose e duração do tratamento. Ironicamente, no supracitado estudo do INFARMED, as benzodiazepinas mais prescritas em Portugal são justamente as que têm um maior perfil destes últimos efeitos - as destinadas ao controlo da ansiedade (alprazolam, lorazepam).

Se tem perguntas e dúvidas em relação a estes fármacos, questione o seu médico; se a sua interrupção for pertinente, saiba que existem alternativas e estratégias específicas desenvolvidas por profissionais de saúde para a cessação segura destes medicamentos.

Inês Correia Tavares
Leila Marques
Médicas de família USF
LoureSaudável



Desportos náuticos para alunos

No dia 4 de dezembro realizou-se, nas instalações do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide, na Escola Secundária Arco-Íris, a celebração do Protocolo de Cooperação entre o Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide e a Junta de Freguesia de Moscavide e Portela, com a finalidade de desenvolvimento dos Desportos Náuticos na Freguesia de Moscavide e Portela.

Para a freguesia de Moscavide e Portela a prática dos desportos náuticos assenta num dos

pilares desportivos de desenvolvimento que tem como base o Centro Náutico da Marina do Parque das Nações. O Centro Náutico oferece excelentes condições para a prática de desportos náuticos ao mais alto nível. Com estas condições reunidas dos desportos aquáticos, a estratégia da Freguesia passa por potenciar talentos desportivos, integrar a investigação científica ao nível da performance desportiva, avaliar, controlar e otimizar o treino, aprofundar o desenvolvimento técnico, monitorizar resultados como permitir a

vivência dos desportos náuticos aos alunos das diferentes escolas da freguesia.

Neste sentido, o Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide constitui, através do seu Projeto do Desporto Escolar, um polo dinamizador da comunidade escolar e da própria comunidade educativa em torno destes objetivos, criando o Centro de Formação Desportiva, denominado Escola Náutica do Parque das Nações (ENPN), no âmbito dos desportos náuticos (canoagem, vela, vela adaptada, windsurf, paddel, entre outras).



Temperaturas mais baixas, cuidados redobrados

O Instituto Português do Mar e Atmosfera tem descrito fenómenos meteorológicos progressivamente mais extremos nos meses de verão e inverno. São observadas temperaturas mais elevadas durante o verão (junho - setembro) e mais diminutas nos meses de inverno (dezembro - fevereiro). Essas alterações extremas de temperaturas estão associadas a aumentos de admissões hospitalares devido a quadros patológicos associados aos fenómenos climatéricos. Nos meses de inverno, ocorre aumento do número de consultas e admissões nos serviços de urgência hospitalar devido a doenças respiratórias e descompensação de doenças crónicas, nomeadamente doenças cardiovasculares e diabetes. Nesse período verifica-se simultaneamente o aumento de incidência do vírus da gripe sazonal, com uma relação direta com o aumento da utilização dos cuidados de saúde e implicações na saúde das populações. As patologias referidas afetam especialmente as populações de risco, nomeadamente, idosos, crianças e pessoas com doenças crónicas. Neste contexto, a Direção Geral de Saúde promove, desde 2004, a implementação de planos de contingência, de forma a minimizar os efeitos das temperaturas extremas nas populações, especialmente nos grupos de risco. Entre 1 de outubro e 30 de abril, encontra-se em vigor o Módulo de Inverno do Plano de Contingência de Temperaturas Extremas Adversas.

Durante o período de baixas temperaturas, cada indivíduo deve assegurar: a climatização do interior da sua casa de forma a manter temperaturas entre os 18 - 21°C, dando prioridade à sala e ao quarto; ventilar adequadamente a casa se utilizar lareiras, braseiros ou salamandras, procurando prevenir acumulação e intoxicações por monóxido de carbono; não recorrer à utilização de fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão como medida de aquecimento, de forma a prevenir intoxicações por monóxido de carbono; evitar dormir muito perto da fonte de calor; apagar ou desligar os sistemas de aquecimento antes de se ir deitar; vigiar corretamente a utilização de botijas de água quente, de forma a prevenir queimaduras;

manter a pele hidratada, sobretudo das mãos, pés, rosto e lábios, ingerindo maior quantidade de água e aplicando produtos hidratantes; utilizar várias camadas de roupa, em vez de uma única mais grossa e evitar utilização de roupa demasiado justa; proteger as extremidades do corpo com recurso a luvas, cachecol e gorro; utilizar calçado adequado e evitar andar descalço.

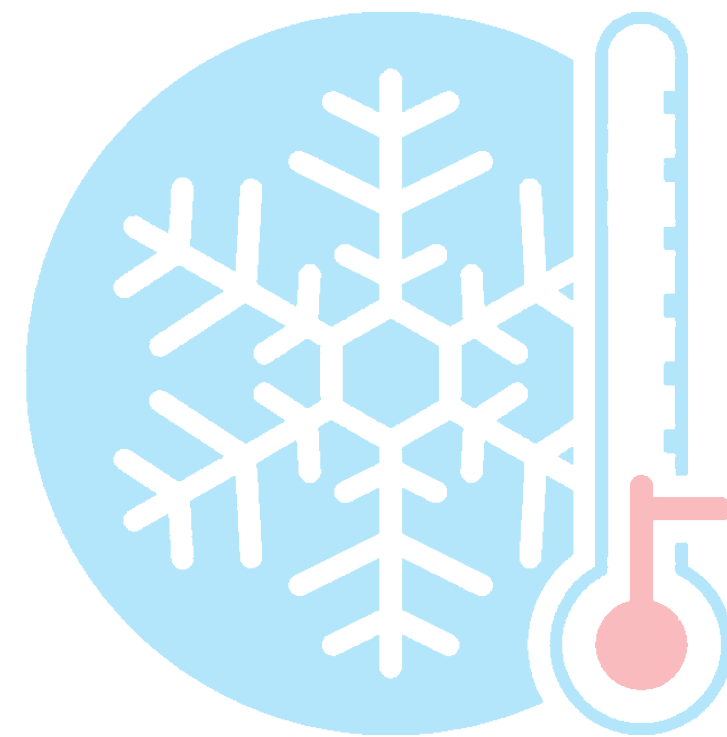
No plano alimentar: deve-se fazer refeições mais frequentes; dar preferência a consumo de alimentos como sopas e bebidas quentes; aumentar o consumo de alimentos hortícolas e frutas; evitar alimentos fritos e com muita gordura ou açucarados; evitar bebidas alcoólicas, que promovem a perda de calor e arrefecimento corporal.

Em relação à atividade física: deve manter a prática habitual de exercício físico; evitar a prática de exercício ao ar livre caso ocorram situações de frio intenso; proteger-se com roupa adequada se existir necessidade de trabalho ao ar livre; fazer pequenos exercícios com as mãos, pés, braços e pernas para evitar o arrefecimento corporal; evitar caminhar sobre gelo devido ao risco de quedas; procurar manter-se seco e evitar manter roupa transpirada; beber água antes, durante e após a atividade física de forma a prevenir desidratação.

No contexto das baixas temperaturas, é muito importante a prevenção de doenças respiratórias. Dado a existência

de uma sobreposição entre os períodos de baixa temperatura e o aumento do número de casos de gripe, uma estratégia fundamental na sua prevenção é a vacinação contra a gripe sazonal que se encontra disponível nas unidades de saúde, sendo fortemente recomendada no caso de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos e pessoas que, independentemente da idade, possuam doenças crónicas. Ainda nesse âmbito, a vacinação contra o *Streptococcus Pneumoniae* também consiste numa importante medida de prevenção de pneumonias provocadas por esta bactéria, possuindo particular importância nas pessoas que possuam doenças crónicas.

No caso de apresentar sintomas como tosse e espirros, uma das medidas de prevenção de contágio de agentes respiratórios passa pelos cuidados de etiqueta respiratória, definida como um conjunto de medidas que visam a contenção de secreções respiratórias, minimizando a probabilidade de transmissão de doenças infecciosas respiratórias. As medidas de etiqueta respiratória englobam o cobrir a boca e o nariz ao espirrar ou tossir, utilizando um toalhete de uso único para conter as secreções respiratórias; em alternativa ao toalhete, pode-se tossir ou espirrar para o braço/manga; e evitar tocar nos olhos, boca ou nariz. É muito importante uma correta higienização das mãos, realizada várias vezes por dia



e sempre que se espirre ou tussa, procurando prevenir a transmissão de doenças respiratórias.

O Agrupamento de Centros de Saúde de Loures-Odivelas dispõe de serviços de atendimento complementar na Póvoa de Santo Adrião e em Moscavide, que funcionam nos dias úteis entre as 18h e as 22h e ao fim de semana entre as 10h e as 20h. Cada unidade de saúde dispõe de um período de consulta aberta, onde o utente poderá ser observado em situação de doença aguda. Para mais informações, deve consultar o seu centro de saúde para saber da disponibilidade e horários das consultas abertas. Em caso de doença, deve como primeira

alternativa entrar em contacto com a linha telefónica SNS24 (808 24 24 24), que lhe dará as primeiras orientações clínicas e fará o encaminhamento ao Serviço de saúde mais adequado à sua situação.

Manuel Bragança Pereira - Médico Interno de Saúde Pública na Unidade de Saúde Pública do ACES Loures-Odivelas

Luciana Bastos - Autoridade em Saúde e Especialista em Saúde Pública na Unidade de Saúde Pública do ACES Loures-Odivelas

Cátia Rodrigues - Técnica de Saúde Ambiental na Unidade de Saúde Pública do ACES Loures-Odivelas

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

Futebol: Olivais e Moscavide

Francisco Rocha



Seniores

No escalão adulto, a equipa do Olivais e Moscavide ocupa a sétima posição da série 2 da 1ª divisão distrital. A sete pontos do segundo lugar que garante a passagem à Divisão de Honra, a equipa ainda tem dezasseis jogos para recuperar esses pontos e conseguir a subida de divisão tão aguardada pelos seus adeptos. Na próxima jornada, o adversário é o ADCEO, num derby que se prevê entusiasmante, pois o seu adversário encontra-se em sexto lugar, com mais um ponto que a formação de Moscavide. Uma boa oportunidade para os pupilos de Luís Estrela subirem, pelo menos, uma posição.

Traquinas

A equipa do Desportivo Olivais e Moscavide, no escalão de traquinas, ocupa a sexta posição da tabela classificativa em 6 jogos disputados até agora, contando com 3 derrotas e 3 vitórias. O balanço é positivo uma vez que com a vitória deste último fim de semana conseguiram subir um lugar e aproximar-se ainda mais do primeiro lugar. No próximo jogo, a equipa tem a oportunidade de garantir mais três pontos contra o oitavo classificado, EF Belém Estádio Restelo antes de uma paragem prolongada de campeonato.

Escolas

Inserido na série 3 da distrital de Lisboa, a formação do Desportivo Olivais e Moscavide ocupa a sexta posição da classificação com menos um jogo que os seus adversários diretos. Em caso de vitória, a equipa tem a possibilidade de ascender ao quinto lugar em igual-

CLASSIFICAÇÃO GERAL I DIVISÃO DISTRITAL SÉRIE 2																
Golos		Jogos	Resultados						Golos					Pontos		
P	Equipa		V	%	E	%	D	%	GM	Média	GS	Média	Dif	Pontos	Média	%
1	Estoril B	9	7	78%	0	0%	2	22%	35	3,89	17	1,89	18	21	2,33	78%
2	Fontainhas	9	6	67%	2	22%	1	11%	19	2,11	9	1,00	10	20	2,22	74%
3	Atlético B	9	5	56%	2	22%	2	22%	25	2,78	12	1,33	13	17	1,89	63%
4	Aqualva	9	5	56%	0	0%	4	44%	22	2,44	13	1,44	9	15	1,67	56%
5	Águias de Camarate	9	4	44%	2	22%	3	33%	26	2,89	23	2,56	3	14	1,56	52%
6	ADCEO	9	4	44%	2	22%	3	33%	21	2,33	26	2,89	-5	14	1,56	52%
7	CDOM	9	4	44%	1	11%	4	44%	15	1,67	17	1,89	-2	13	1,44	48%
8	Casa Pia B	9	3	33%	3	33%	3	33%	11	1,22	18	2,00	-7	12	1,33	44%
9	Palmense	9	3	33%	2	22%	4	44%	17	1,89	16	1,78	1	11	1,22	41%
10	CAC	9	3	33%	2	22%	4	44%	15	1,67	15	1,67	0	11	1,22	41%
11	Operário	9	2	22%	3	33%	4	44%	15	1,67	24	2,67	-9	9	1,00	33%
12	Santa Maria	9	2	22%	1	11%	6	67%	13	1,44	30	3,33	-17	7	0,78	26%
13	Carcavelos	9	1	11%	3	33%	5	56%	17	1,89	24	2,67	-7	6	0,67	22%
14	Associação Torre	9	1	11%	3	33%	5	56%	12	1,33	19	2,11	-7	6	0,67	22%
Total		63	50	79%	13	21%	50	79%	263	4,17	263	4,17	0	-	-	-

dade pontual com o quarto classificado. Na próxima semana, o adversário é o Caneças que ocupa a nona posição com apenas oito pontos conquistados até ao momento mas também com menos um jogo.

Benjamins

Com oito jogos realizados até ao momento, o Desportivo Olivais e Moscavide encontra-se com 13 pontos conquistados na sexta posição. Com o empate alcançado nesta última jornada frente ao Olivais, a equipa ascendeu um lugar na tabela classificativa e está em igualdade pontual precisamente com o Olivais. Na próxima jornada, a equipa tem uma deslocação difícil ao reduto do CAC que está em terceiro lugar a seis pontos do Benfica B.

Infantis sub 12

Já nos Infantis sub 12, o cenário é um pouco mais desolador. Com apenas um ponto conquistado em oito jogos, a equipa encontra sérias dificuldades em conseguir sair do penúltimo lugar da tabela classificativa. Este fim de semana foram derrotados por 1-5 frente ao Olivais e neste momento o balanço entre golos marcados e sofridos é muito negativo (-58), ou seja, doze golos marcados e setenta e sete sofridos, no entanto ainda há margem para melhorar uma vez que fal-

tam dezoito jogos para o final do campeonato.

Infantis sub 13

Com apenas três pontos conquistados em sete jogos possíveis, o Desportivo Olivais e Moscavide ocupa a décima primeira posição do campeonato. Nesta última jornada, a equipa foi derrotada fora de casa por 6-1. O balanço até ao momento é negativo, numa série em que o Sporting é o último classificado com apenas um ponto.

Iniciados sub 14

No escalão de iniciados sub 14, a equipa do Desportivo Olivais e Moscavide ocupa a décima terceira posição em 16 formações. Neste último jogo, a equipa foi derrotada pelo Cascais por 4-3. Até agora, os únicos pontos conquistados foram as vitórias contra o CAC, Sacavenense C e Real. Na próxima jornada, o adversário é o Atlético Cacém que ocupa o sexto posto.

Iniciados sub 15

Atualmente na Segunda Divisão série 4, o Desportivo Olivais e Moscavide tem até ao momento apenas seis pontos conquistados em dez jogos em virtude de duas vitórias, uma sobre o Arsenal 72 e a outra frente à equipa do Mem Martins. Na próxima jornada, o adversário é o Belas B e, em caso de vitória, as duas forma-

ções ficam em igualdade pontual na disputa pelo décimo posto.

Juvenis

No escalão de Juvenis sub 17, a equipa do Desportivo Olivais e Moscavide encontra-se no sexto posto da série 4 Segunda Divisão. Nesta última jornada, a equipa venceu categoricamente por 5-0 a equipa do CD Belas (B). No próximo encontro, haverá um duelo contra o sétimo classificado ADCEO (B) que está em igualdade pontual

com a formação de Moscavide.

Juniores

Inserido na série 3 da segunda divisão distrital de Juniores, o Desportivo Olivais e Moscavide ocupa a décima primeira posição da tabela classificativa com apenas nove pontos conquistados em nove encontros disputados até ao momento. Na próxima jornada, a equipa terá uma grande "prova de fogo" ao defrontar o quarto lugar Assoc. Torre que está a um ponto do líder desta série At. Cacém B.

O PAI E FILHO deseja a todos os seus clientes

BOAS FESTAS



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

Futsal: AM Portela

Francisco Rocha



Seniores

Os Seniores da Portela ocupam o oitavo lugar da Série E, com apenas nove pontos conquistados em onze jogos. A formação da freguesia de Moscavide e Portela encontra-se um pouco distante da subida de divisão, uma vez que se encontram a 13 pontos do segundo classificado e só os cinco melhores segundos é que disputam o play-off de promoção ao principal escalão do futsal nacional, Liga Sport Zone. Tendo este objetivo como de difícil alcance, resta à equipa amealhar pontos para a segunda fase, a que vai decidir as equipas que serão despromovidas.

CLASSIFICAÇÃO GERAL II DIVISÃO NACIONAL SÉRIE E														
Golos		Jogos	Resultados						Golos			Pontos		
P	Equipa		V	%	E	%	D	%	GM	Média	GS	Média	DiF	Pontos Média %
1	Elétrico	11	9	82%	0	0%	2	18%	60	5,45	27	2,45	33	27 2,45 82%
2	Olho Marinho	11	6	55%	4	36%	1	9%	43	3,91	25	2,27	18	22 2,00 67%
3	Fátima	11	7	64%	1	9%	3	27%	50	4,55	33	3,00	17	22 2,00 67%
4	Casal Velho	11	6	55%	4	36%	1	9%	32	2,91	24	2,18	8	22 2,00 67%
5	Vila Verde	11	5	45%	3	27%	3	27%	40	3,64	43	3,91	-3	18 1,64 55%
6	AMSAC	11	4	36%	1	9%	6	55%	43	3,91	36	3,27	7	13 1,18 39%
7	MTBA	11	4	36%	1	9%	6	55%	34	3,09	53	4,82	-19	13 1,18 39%
8	AM Portela	11	2	18%	3	27%	6	55%	33	3,00	45	4,09	-12	9 0,82 27%
9	Marítimo	11	2	18%	2	18%	7	64%	33	3,00	45	4,09	-12	8 0,73 24%
10	Mendiga	11	0	0%	1	9%	10	91%	22	2,00	59	5,36	-37	1 0,09 3%
Total		55	45	82%	10	18%	45	82%	390	7,09	390	7,09	0	- - -

Infantis

A Portela encontra-se na sétima posição da série 2 de um conjunto de cinco séries. A equipa desceu um lugar na classificação este fim de semana após uma derrota categórica por 1-12 frente ao Sporting, líder invicto. Na próxima jornada, a formação terá a oportunidade de tentar recuperar os pontos perdidos, uma vez que defronta o último classificado Fonecas e Calçada que até ao momento só tem um ponto conquistado.

Iniciados

Na divisão de Honra de iniciados, a equipa da Portela ocupa o penúltimo posto da classificação com apenas dois pontos conquistados até ao momento. Continuando assim, a equipa vai permanecer nos últimos oito lugares da tabela classificativa e na próxima fase disputará a fase de apuramento de manutenção com mais sete equipas. Os dois empates foram conseguidos contra o Milharado e o São Brás. Na próxima jornada, a equipa desloca-se

ao reduto do Liberdade.

garantir a manutenção.

Juvenis

No escalão de Juvenis, a equipa da Portela já se encontra na fase de manutenção com vista a conseguir permanecer na divisão de honra. Em seis equipas possíveis, descem duas e a formação de Loures está apenas com três pontos de vantagem sobre o quinto classificado Casal do Rato. É indispensável que a equipa consiga conquistar o máximo de pontos possíveis para conseguir

Juniores

Os Juniores da Portela encontram-se em sexto lugar na fase de apuramento de campeão com doze pontos. Com a manutenção garantida e com vista a garantir uma presença no campeonato nacional do próximo ano, a equipa do concelho de Loures está obrigada a somar o máximo de pontos possíveis, uma vez que está a sete pontos do primeiro classificado, AMSAC.

FISCALMENTE FALANDO

EM QUE CONDIÇÕES PODEREI BENEFICIAR DO REGIME DOS RESIDENTES NÃO HABITUAIS?

O regime dos residentes não habituais permite aos sujeitos passivos singulares beneficiarem de um regime fiscal especial durante 10 anos consecutivos, inclusive a partir do ano da sua inscrição como residente não habitual, de acordo com o previsto no n.º 9 do art. 16.º do CIRS. Poderá ser considerado residente não habitual, o sujeito passivo que seja residente fiscal em território português, de acordo com os critérios previstos no n.º 1 do art. 16.º do CIRS e não tenha sido residente em território português em qualquer dos 5 anos anteriores, conforme o n.º 8 do art. 16.º do CIRS.

A inscrição como residente não habitual, pode ser solicitada por via eletrónica, no Portal das Finanças, posteriormente ao ato da inscrição como residente em território português e até 31 de março, inclusive, do ano seguinte àquele em que se torne residente, de acordo com o n.º 10 do art. 16.º do CIRS.

Quanto à tributação dos rendimentos OBTIDOS EM TERRITÓRIO NACIONAL do trabalho dependente ou independente, auferidos em atividades de elevado valor acrescentado, a taxa de tributação aplicável é de 20%, caso não seja exercida a opção de englobamento. Os restantes rendimentos das categorias A e B não considerados de elevado valor acrescentado e rendimentos das restantes categorias, são tributados de acordo com as regras gerais estabelecidas no CIRS.

Quanto aos rendimentos OBTIDOS FORA DO TERRITÓRIO NACIONAL, ficarão isentos de tributação em Portugal nos casos em que sejam tributados no outro Estado contratante, em conformidade com convenção para eliminar a dupla tributação celebrada por Portugal com esse Estado ou sejam tributados no outro país, nos casos em que não exista convenção para eliminar a dupla tributação celebrada por Portugal, desde que os rendimentos, pelos critérios previstos no n.º 1 do art. 18.º do CIRS, não sejam de considerar obtidos em território português.

Os rendimentos sujeitos ao método de isenção são obrigatoriamente englobados para efeitos de determinação da taxa a aplicar aos restantes rendimentos, exceto os previstos no n.º 1 e n.º 6 do art. 72.º do CIRS, tais como as mais-valias mobiliárias, os rendimentos prediais, os rendimentos de capitais e os rendimentos líquidos das categorias A e B auferidos em atividades de elevado valor acrescentado.

Opcionalmente, estes sujeitos passivos com rendimentos no estrangeiro, podem optar pela aplicação do método do crédito de imposto por dupla tributação internacional, conforme o disposto no n.º 1 do art. 81.º do CIRS, no entanto, sempre que seja feita esta opção, os rendimentos serão obrigatoriamente englobados para efeitos da sua tributação, exceto os anteriormente referidos, de acordo com o n.º 8 do mesmo artigo.

Conte com o apoio de um Contabilista Certificado pois existem fatores importantes a considerar.



FAZER UMA FAMÍLIA FELIZ É MAIS FÁCIL COM UMA MÃO CHEIA DE SOLIDARIEDADE

CAMPANHA DE SOLIDARIEDADE NACIONAL ERA '17



A ERA continua a sua tradição solidária de ajudar instituições que apoiam quem mais precisa. Junte-se a nós e à Casa Acreditar de Lisboa, que está a solicitar: colheres de sobremesa, produtos de higiene pessoal (gel de banho, shampoo, pasta de dentes, desodorizante) e lápis de cor/cera (6 ou 12 unidades).
Faça o seu donativo até dia 30 de Dezembro.
Um obrigado de coração cheio e Feliz Natal.

EXPO/PORTELA · EXPO/OLIVAIS · CHIADO/LAPA



Parque das Nações - Expo Norte

1 WC 1 1 M² 60 C
108170290 €299.000



Parque das Nações - Expo Norte

2 WC 1 1 M² 86 C
1042170345 sob consulta



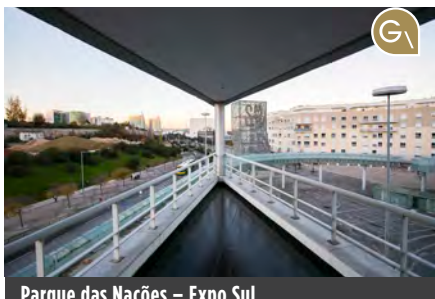
Parque das Nações - Expo Norte

2 WC 2 1 M² 92 A
1042170294 sob consulta



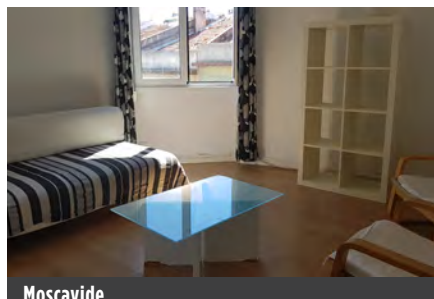
Parque das Nações - Expo Sul

2 WC 2 2 M² 99 D
108170400 €590.000



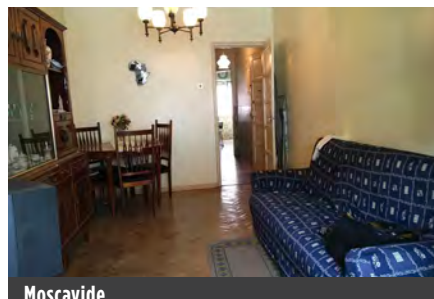
Parque das Nações - Expo Sul

5 WC 3 3 M² 240 C
108140405 sob consulta



Moscavide

1 WC 1 N/D M² 60 D
1042170331 sob consulta



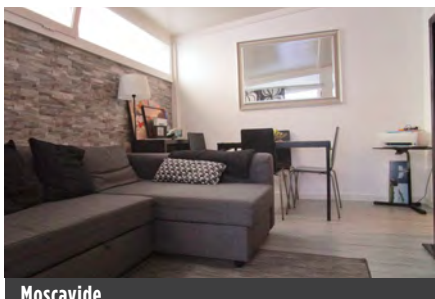
Moscavide

1 WC 1 N/D M² 45 D
1042170307 €109.900



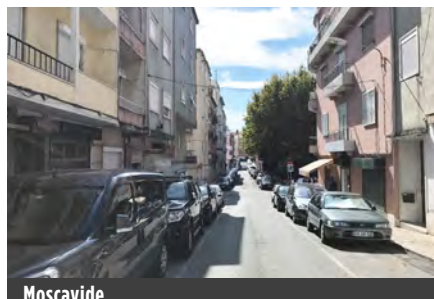
Moscavide

2 WC 1 N/D M² 60 C
1042170329 €135.000



Moscavide

2 WC 1 N/D M² 80 D
1042170276 sob consulta



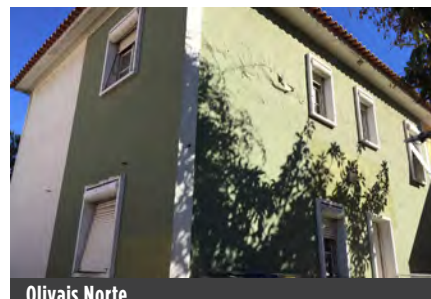
Moscavide

3 WC 1 N/D M² 85 D
1042170332 sob consulta



Olivais Norte

2 WC 1 N/D M² 55 B
108170369 €139.900



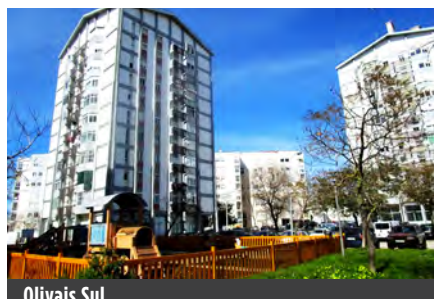
Olivais Norte

5 WC 2 1 M² 140 M² 269 B
108170388 € 460.000



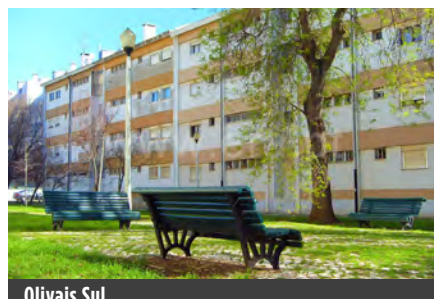
Encarnação

2 WC 1 N/D M² 227 M² 199 D
108170387 €369.900



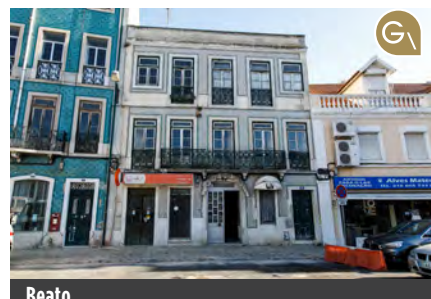
Olivais Sul

3 WC 2 N/D M² 90 C
108170367 sob consulta



Olivais Sul

4 WC 1 N/D M² 93 D
108170373 sob consulta



Beato

3 0 M² 411 M² 197
108170380 sob consulta

LEGENDA / LEGEND



QUARTOS
ROOMS



CASAS DE BANHO
BATHROOM



LUGARES DE GARAGEM
PARKING SPACES



VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO
CONSTRUCTION VIABILITY



VISTA SERRA
MOUNTAIN VIEW



VISTA MAR/RIO
SEA/RIVER VIEW



VISTA GOLFE
GOLF VIEW



VISTA JARDIM
PARK VIEW



VISTA URBANA
URBAN VIEW



ÁREA CONSTRUÇÃO
CONSTRUCTION AREA



ÁREA TERRENO
TERRAIN AREA



CERTIFICAÇÃO ENERGÉTICA
ENERGETIC CERTIFICATION



SEM VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO
WITHOUT CONSTRUCTION VIABILITY



IMÓVEL VEDADO
FENCED PROPERTY



TERRENO COM ÁGUA
GROUND WATER TERRAIN



TERRENO COM ELECTRICIDADE
TERRAIN WITH ELECTRICITY



ÁREA CONSTRUÇÃO
CONSTRUCTION AREA



ANDARES
FLOORS



FRACÇÕES
FLOOR UNIT

ERA EXPO
era.pt/expo
expo@era.pt
218 940 900

ERA MOSCAVIDE/PORTELA
era.pt/moscavideportela
moscavideportela@era.pt
210 993 110

ERA EXPO SUL
era.pt/exposul
exposul@era.pt
211 994 940

ERA OLIVAIS
era.pt/oliva
oliva@era.pt
218 542 070

ERA CHIADO/LAPA
era.pt/chiadolapa
chiadolapa@era.pt
215 999 995