



Avenida engalana-se

A Avenida de Moscavide voltou a ser, no passado dia 9 de setembro, a anfitriã de mais uma edição do Sunset Moscavide Party. Entre as 16h00 e a 1h00, a Avenida foi palco de muita animação, com música, atividades e inúmeras lojas que aderiram ao evento.

Pág. 6

O novo livro “Pilar”

José Luís Nunes Martins viveu em Moscavide até aos seus 30 anos. Formou-se em Filosofia e atualmente trabalha em comunicação e marketing e em gestão e planeamento de desastres. Contudo, a paixão que o une à escrita faz com que o seu trabalho e os livros se aliem na união perfeita.

Pág. 11

Autárquicas 2017

Conheça as principais propostas dos candidatos à presidência da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela, um especial para que possa decidir em consciência.

Págs. 14 a 19



NOVO EDIFÍCIO AUTÁRQUICO

ATÉ QUE ENFIM

A zona central da freguesia de Moscavide e Portela vai ter uma cara nova. O espaço onde está sediada, atualmente, a Junta de Freguesia de Moscavide e Portela será reabilitado e dará lugar a um novo edifício autárquico e a um edifício da Cruz Vermelha com muitas valências.

Pág. 3





Pedro Santos Pereira
Director

Visto por Dentro

Democracia = Poder do Povo

Não vou falar de candidatos, mas de eleitores.

O afastamento entre quem elege e quem é eleito tem vindo a dilatar-se, o que já se tornou banal, apesar da classe política assumir que está muito preocupada com esta situação, pouco ou nada tem feito para a inverter, mas a isso voltaremos noutra circunstância. Mas é fácil culpar os políticos por uma omissão que é nossa. O dever e a obrigação pertencem-nos.

Poderia falar das pessoas que perderam a vida a conquistar este pleno direito que temos, ou dos povos que ambicionam chegar a este patamar, mas isso, apesar de ser extremamente relevante, creio que todos temos noção.

Por vezes, parece que não temos consciência é do Poder que temos! Numa altura em que muito se fala de Igualdade, em certos casos levada a patamares pouco tolerantes, ou mesmo compreensíveis, não há outro momento em que esta mesma Igualdade se expresse de forma tão clara, simples e objectiva. Todos valem o mesmo, independentemente da cor, da raça, da crença, do clube, da condição social, da condição económica, do local onde nascemos, da capacidade intelectual, enfim, do que quisermos. Por isso não entendo quem diz «não vou votar, o meu voto não faz diferença, é só mais um». É essa a beleza deste direito. Todos valem o mesmo e há que perceber, e

valorizar, que isso é um Poder que nós temos numa decisão importante e que não nos é dado em mais nenhuma circunstância.

Não podemos continuar a desvalorizar os nossos direitos e as nossas crenças, não podemos querer um Mundo mais equilibrado e repartido nas mais diversas áreas e continuarmos a desprezar o pouco que já foi alcançado nesse sentido.

É inadmissível que o candidato vencedor tenha menor percentagem que a abstenção. Estas derrotas consecutivas são um atestado de incompetência a nós mesmos, uma demissão das nossas obrigações, uma falta de respeito por quem lutou por este direito fundamental e por aqueles que

lutam por ele e não o alcançam.

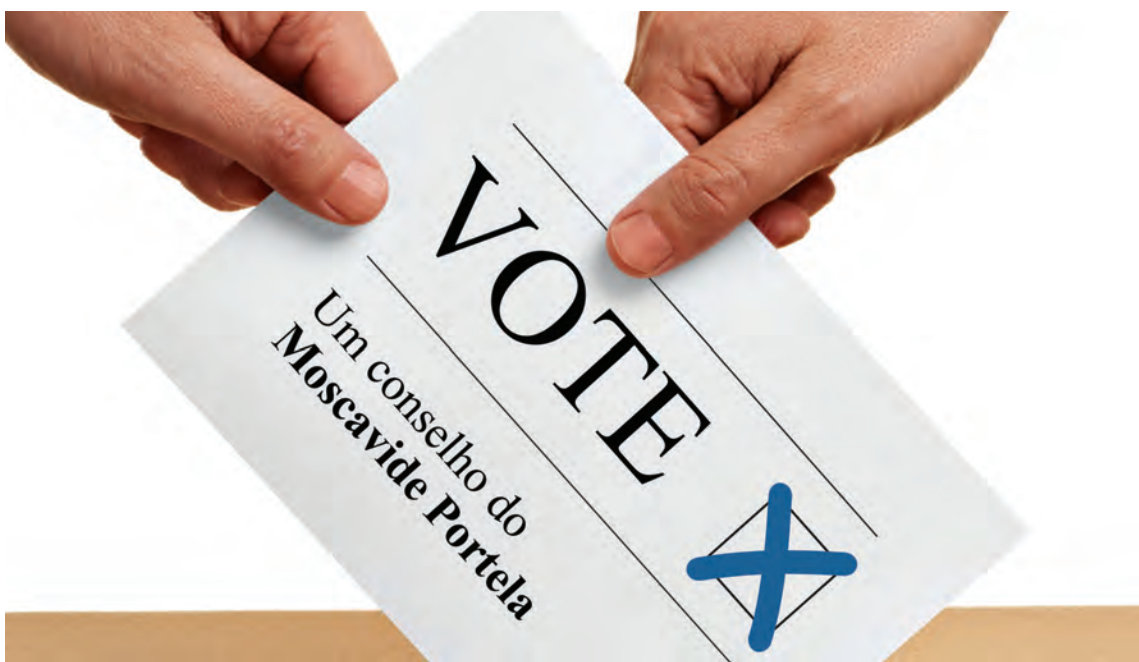
Infelizmente, é próprio do Ser Humano só valorizar aquilo que perde, até lá vale pouco ou nada...

Para terminar, gostava de esclarecer a ausência de programa de um dos sete candidatos à Junta de Freguesia de Moscavide e Portela. Apesar de ter sido enviado e-mail para os serviços do PCTP/MRPP não obtivemos qualquer resposta até à data de fecho desta edição.

P.S. Apenas para relembrar e fazer a devida homenagem ao nadador espanhol Fernando Álvarez que, após lhe ser negado "um minuto de silêncio" em memória das vítimas

de Barcelona, cumpriu-o na mesma, abdicando da discussão da vitória e saindo 60 segundos depois dos companheiros de competição. A justificação que lhe foi dada pela Organização do Mundial de Masters de Budapeste foi que não se podia perder um minuto. Pois bem, perderam-no na mesma e, mais que o minuto, perderam a oportunidade de homenagear aquilo que de mais valor temos, a Vida. Só porque uma ÚNICA pessoa, em determinado momento, prescindiu dos seus objectivos individuais em prol de uma memória colectiva.

Este colunista escreve em concordância com o antigo acordo ortográfico.



Ficha Técnica

Director: Pedro Santos Pereira **Colaborações:** André Julião, António dos Santos, Denízio Boaventura, Diana Martins, Filipa Monteiro Fernandes, 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 Pedrosa - 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

Portela ganha dois equipamentos novos

A zona central da freguesia de Moscavide e Portela vai ter uma cara nova. O espaço onde está sediada, atualmente, a Junta de Freguesia de Moscavide e Portela será reabilitado e dará lugar a um novo edifício autárquico e a um edifício da Cruz Vermelha com muitas valências.

Denizio Boaventura



No passado dia 7 de setembro realizou-se a sessão ordinária da Assembleia Municipal de Loures, onde foram aprovadas duas deliberações que implicam diretamente a Freguesia. Uma que concede o direito de superfície à Cruz Vermelha sobre 6.784,00 m² de propriedade municipal, aprovada por maioria, com 41 votos a favor e um contra do PCTP/MRPP. A segunda que atribui o direito de superfície à Junta

de Freguesia de Moscavide e Portela sobre mil m² de propriedade municipal, aprovada por unanimidade. Este projeto, há muito reclamado pelos fregueses de Moscavide e Portela, vai avançar graças ao acordo tripartido estabelecido entre a Câmara Municipal de Loures, a União de Freguesias Moscavide e Portela e a Cruz Vermelha Portuguesa.

A par do novo edifício autár-

quico irá nascer um edifício da Cruz Vermelha Portuguesa, com múltiplas valências: lar sénior, centro de dia, serviços de saúde e salas para atividades.

Em declarações ao MP, Manuela Dias sublinha que a «Junta ocupa o espaço onde está sediada com um acordo de boa fé, uma vez que não há acordos assinados».

«Conseguimos um protocolo viável com a Cruz Vermelha, e com a Câmara Municipal de Loures, no sentido de se remodelar por completo aquela área», explica a autarca.

Para Tiago Matias, Vereador do Planeamento e Gestão Urbanística a Câmara Municipal de Loures, «a oportunidade surgiu com a vontade da Cruz Vermelha em construir um equipamento. O Município viu isso com bons olhos, uma vez que esta é uma das freguesias com maior índice de envelhecimento no Concelho. O equipa-

mento vem dar resposta a essa necessidade», adiantou ao MP. De acordo com Manuela Dias, «de um lado ficará o edifício autárquico, que vem dar resposta às necessidades da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela e o restante espaço será ocupado pela Cruz Vermelha Portuguesa».

«Em 2013, quando o atual executivo camarário iniciou funções, quis saber do ponto de situação desta reivindicação antiga. O processo veio culminar neste projeto apresentado pela Cruz Vermelha», realça Manuela Dias.

Para Tiago Matias, o espaço agora cedido pela Câmara Municipal, estava a ser utilizado pela sede da Junta de Freguesia em «condições construtivas muito débeis, ao nível do edificado e com fibrocimento na cobertura, que não abonam a favor da zona envolvente da Portela».

A Freguesia de Moscavide e

Portela ganhará uma infraestrutura com valências apostadas na população sénior e «sonhadas, desde sempre, pelos portelenses e que continuam a fazer falta na Freguesia», continua a autarca.

Manuela Dias revela ainda satisfação afirmando que «estou muito satisfeita por ter sido no meu mandato que as coisas deram o passo definitivo».

Para o Vereador, o arranque da obra é uma questão de trabalho. Conforme revelou, o crédito à Cruz Vermelha já foi aprovado, seguindo-se agora os passos necessários até ao seu arranque.

Por último, o autarca realçou a capacidade demonstrada pelas representantes da Junta e da Cruz Vermelha em chegar a consensos. À Câmara Municipal coube regular esses interesses até se chegar a um bom porto, sublinhou.

Na volta, o melhor é aproveitar os 0% de juros.



0%* JUROS
TAEG
ENTRADA
DESPESAS
Até 48 meses • Válido até 31 de outubro

Ao voltar das férias... Voltam as aulas, o trabalho.

E melhor, voltam os 0% de juros no Volkswagen Golf e up!.

Com 0% de TAEG, 0% de entrada, até 48 meses, na volta o melhor é aproveitar para ter o seu Volkswagen.

*Válido até 31 de outubro em ALD Automóvel Volkswagen Financial Services, uma marca Volkswagen Bank GmbH. O pacote de seguros não obrigatórios inclui a oferta do Plano de Proteção ao Crédito Pack 1 (Produto de Seguro da Cardif Assurance Vie, Sucursal de Portugal).

Consumo médio (l/100km): 3,9 a 7,9; Emissões CO2 (g/km): 82 a 180.



Volkswagen

Soauto Expo • Stand de Vendas e Oficina

Rua Cintura do Porto - Armazém 24 - 1950-323 LISBOA • comercial@expo.soauto.pt • www.soauto.pt

Linha de Apoio
707 300 340



João Borges Neves

Aventura Populista...

Neste ciclo eleitoral que se aproxima, seria de esperar que pelo nosso País surgissem imitações do movimento populista de direita que, ao longo da última década, se fortaleceu na Europa e que teve o seu momento de apoteose com a vitória de Donald Trump para Presidente dos Estados Unidos. O que nunca se imaginou foi que, em Portugal, esse movimento seria liderado pelo PSD de Passos Coelho e que o laboratório experimental fosse Loures!

Na cena Europeia, normalmente associamos os partidos populistas a exemplos como a Frente Nacional de Marine Le Pen (França) ou o UKIP de Nigel Farage (Reino Unido). Mas a verdade é que existem outros, como é o caso do PVV de Wilders na Holanda - claramente anti Islão - e Frauke Petry, líder do partido anti-imigração AfD - Alternativa para a Alemanha, que é conhecida por declarações polémicas e extremistas e que já lhe valeram a alcunha de «Adolfina», numa alusão direta a Adolf Hitler.

Em Portugal, laboratorialmente em Loures, ainda estamos na fase primária, utilizando argumentos e ideias pré-concebidas tendencialmente usadas para se exprimir, não uma ideia política, mas sim uma ideia de liderança forte, de paladinos da “Verdade” (Populista), tendo em vista num futuro próximo, dependendo dos resultados eleitorais alcançados a 1 de outubro, criar uma suposta necessidade de viragem ideológica e política no partido (PSD) e/ou chegar até a apresentar-se como a solução para toda a Direita!

Igualmente sabemos que, historicamente, esta dita “Verdade” é o combustível que permite a existência destas correntes políticas. Pelo que, em Democracia, compete aos partidos e organizações políticas (não Populistas), trabalharem soluções e apresentarem respostas, que não permitam o pairar de dúvidas sobre a igualdade de tratamento que é dado a cada um de nós, nomeadamente em setores-chave como é o caso da justiça e no relacionamento diário com as instituições públicas e agentes do Estado. O Alerta está dado!

Assim e chegado, novamente, o momento de ir exercer o direito de VOTO estaremos possivelmente a pensar que é um momento igual a tantos outros. Mas nunca o é! Recordando Vergílio Ferreira:

“Toda a verdade convicta cria logo discípulos. Porque o que seduz na verdade é a verdade da sua força. Com a verdade criou-se um sistema, com a força pode criar-se um império. E o domínio importa mais do que o saber. A verdade é impensoal, o domínio não”.

Autárquicas

Dia 1 de outubro é o dia do momento decisivo de escolher os destinos da Freguesia. Alternativas para as mais diversas orientações, numa eleições que trazem novidades.

Pedro Santos Pereira

Curiosidades

Moscavide

- Para a Assembleia de Freguesia de Moscavide, nunca houve um outro vencedor que não tenha sido o PS.
- Em 10 eleições, o PS venceu as 10, seis das quais com maioria absoluta.
- Daniel Lima foi o presidente com mais eleições ganhas em Moscavide, três, todas com maioria absoluta.
- Carlos Martinho do PS venceu duas eleições mas nunca conquistou a maioria absoluta.
- António de Almeida foi o vencedor com a menor percentagem de votação, 36,09% em 1979.
- A maior vitória socialista foi obtida em 1985 por Jorge Neves com 49,21%. No entanto, nestas eleições PS e PSD só apresentaram uma lista por freguesia, onde corriam os socialistas não havia candidato social-democrata e vice-versa. Ao Município concorreu o PS e à Assembleia Municipal o PSD.
- Se excetuarmos esta particularidade em 1985, a maior vitória em Moscavide foi alcançada por Daniel Lima em 2009 (48,11%).
- Em Moscavide nunca houve uma Presidente do sexo feminino como Freguesia única, apenas nos últimos quatro anos isso aconteceu, com a união de freguesias.

- Apenas por uma vez, em 2009, o PSD ficou à frente da CDU.
- O BE e o CDS-PP apenas por uma vez apresentaram listas nas mesmas eleições autárquicas (2001), tendo o CDS-PP ficado à frente.

Portela

- A Portela até 1982 votava para a Assembleia de Freguesia de Sacavém, só a partir de 1985, inclusive, passou a votar para a Assembleia de Freguesia da Portela.
- Na Portela o PSD venceu todas as sete eleições, tendo alcançado a

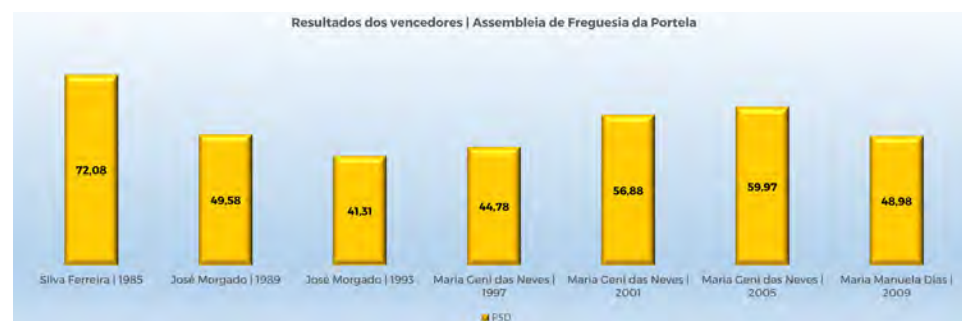
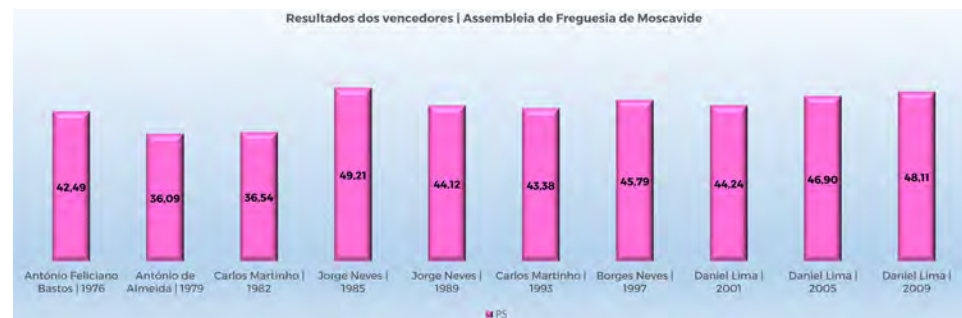
maioria absoluta em seis.

- A melhor votação, naturalmente, foi obtida em 1985, com a vitória do PSD com 72,08%, ano em que não existiu lista socialista.
- Na Portela, exceção feita a 1985 e a sua particularidade, o maior triunfo foi de Maria Geni das Neves em 2005 (59,97%).
- Aliás, Maria Geni das Neves foi a presidente mais vezes eleita, três, todas com maioria absoluta, duas delas com mais de 50%.
- Apenas o candidato social-democrata José Morgado não alcançou a maioria absoluta em 1993, apesar de a ter conseguido

do em 1989.

- A Portela é a freguesia de Loures que mais tempo foi liderada por mulheres, 16 anos só como Portela e 20, se acrescentarmos estes últimos quatro em união com a freguesia de Moscavide.
- Em sete eleições, a CDU obteve mais de 10% em três delas (1985, 1989 e 2001).
- Das três eleições em que se apresentaram a sufrágio, simultaneamente, BE e CDS-PP, o BE venceu em 2005, perdendo em 2001 e 2009.

Abstenção



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

- Em Moscavide, a percentagem de abstenção era suficiente para vencer três eleições (1997, 2001 e 2005).
- Na Portela, como freguesia única, a abstenção nunca teve uma percentagem superior ao vencedor das eleições.
- Comparando as duas freguesias, desde 1985, a Portela teve sempre uma percentagem de abstenção inferior a Moscavide.
- A Portela teve sempre uma taxa de abstenção inferior à média do concelho de Loures.
- Por sua vez, Moscavide em 10 eleições, teve menor percentagem de abstenção que a média do Concelho, por três vezes (1976, 1979 e 1982).
- Em 2013, com a reorganização autárquica, a taxa de abstenção da freguesia de Moscavide e Portela foi inferior à do Concelho.
- Nunca, em nenhuma destas duas freguesias, quer separadas ou em conjunto, a taxa de abstenção alcançou os 50%, apesar da proximidade de 2013 (49,28%).

Moscavide e Portela

- Apenas em 2013 se realizaram eleições para a união de freguesias de Moscavide e Portela.
- Pela primeira vez, em 2013, houve um presidente que não foi reeleito, Daniel Lima, uma inevitabilidade, pois concorriam os dois presidentes das freguesias unificadas.

- Em 2017, pela primeira vez, em Moscavide e na Portela, há uma presidente que não se candidata pelo partido que a elegeu anteriormente.
- BE e CDS-PP ficaram separados por 61 votos em 2013, com vantagem dos centristas. De qualquer modo, nenhum dos

dois partidos elegeu qualquer representante para a Assembleia de Freguesia.

- As eleições de 2013 foram decididas por uma diferença de mil e dois votos (4 079 da Coligação Loures Sabe Mudar, contra 3 077 do PS).



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

A minha opção: PPD/PSD

Não vale a pena esconder nem ignorar que estamos a chegar a um dos momentos mais importantes para a nossa Freguesia de Moscavide e Portela. Que é o momento da escolha de quem irá ter a responsabilidade de nos governar e de lutar pelos interesses de todos os moscavidenses e portelenses. A campanha eleitoral já está aí e com ela chegam as ideias, os programas, o debate, mas também as posturas de quem se candidata ao cargo mais importante da Freguesia.

Nunca escondi nem escondo que sou social-democrata e que o PPD/PSD é o partido do qual sou militante ativo e com responsabilidades (que assumo e não enjeito). Nunca escondi, nem escondo, que entendi (em conjunto com a estrutura local do PPD/PSD) que quem tinha dirigido a Freguesia (desde 2013 até à data) não reunia as condições para continuar a merecer a confiança nem do PPD/PSD, nem dos eleitores de Moscavide e Portela. Nunca escondi, nem escondo, que apenas um elemento do PPD/PSD (o Dr. Jorge Antunes) encabeça uma lista na qual confio para corrigir na nossa Freguesia os erros recentes, cometidos por um Executivo que se tornou uma desilusão para milhares de moscavidenses e portelenses.

Mantenho que é nessa lista onde estão o PPD/PSD e o PPM (que se chama "Coligação Primeiro Loures") que está a melhor equipa para a nossa Freguesia e onde pontificam nomes conhecidos do PPD/PSD a nível local, como a Dra. Geni ou os de vários independentes igualmente conhecidos, vizinhos de todos e que resolveram pela primeira vez abraçar um projeto que se pretende para todos e não apenas para alguns. Um projeto que não seja apenas para algumas famílias, empresas, ou escolhidos a dedo, mas sim para todos, pois as pessoas devem fazer a diferença pela positiva. Um projeto que gira bem o dinheiro público e que olhe para a Freguesia com humanismo, mas também com o rigor e a defesa dos valores e princípios do PPD de Sá Carneiro. Mantenho também que apenas uma candidatura de gente que tem provas dadas fora das andanças partidárias pode fazer a diferença.

Mantenho ainda que apenas a candidatura do PPD/PSD com gente cuja vivência em Moscavide e na Portela fará com que não haja uma discriminação de qualquer uma das localidades.

Assumi e assumo sempre quem sou e o que defendo e por isso não podia deixar de escrever a todos qual vai ser minha opção no dia 1 de outubro e o porquê. Sem segundas intenções, mas com a frontalidade de quem nunca deixou de ser honesto e frontal.

Sérgio Garcia
Advogado

Sou trabalhador por conta de outrem há mais de três anos e tenho um contrato de trabalho sem termo, contudo, por iniciativa própria, pretendo denunciar o meu contrato de trabalho. Quais as minhas obrigações?

Caro Leitor,

Enquanto trabalhador por conta de outrem, uma das formas de cessão do contrato de trabalho é a denúncia do contrato por sua iniciativa, sem necessidade de invocar justa causa, conforme se encontra previsto nos termos do artigo 400º do Código do Trabalho. Portanto, uma das acuidades que deve ter em conta para proceder ao terminus do seu contrato de trabalho é o respetivo aviso prévio, cujo prazo varia consoante o tipo de contrato em causa, a qual se resume a uma comunicação escrita, dirigida à Entidade empregadora, da intenção de pôr fim à relação laboral existente, pois caso não sejam respeitados os prazos, pode haver lugar ao pagamento de uma indemnização do Trabalhador à Entidade empregadora, conforme previsto no artigo 401º do Código do Trabalho.

Assim, em face do mencionado, o prazo em que deve proceder à entrega do aviso prévio tendo em causa o tipo de contrato é o seguinte:

a) nos contratos de trabalho sem termo, o trabalhador pode denunciar o contrato independentemente da justa causa mediante comunicação dirigida a entidade empregadora, por escrito, com antecedência mínima de 30 ou 60 dias, conforme tenha até dois anos ou mais de dois anos de antiguidade - n.º 1 do Artigo 400º do C.T.;

b) já nos contratos de trabalho a termo certo, o trabalhador pode proceder à denúncia com a antecedência mínima de 30 ou 15 dias, consoante a duração do contrato seja de pelo menos seis meses ou inferior - n.º 3 do Artigo 400º do C.T.;

c) e nos contratos de trabalho a termo incerto, o aviso prévio para denúncia depende da duração do contrato já decorrida, isto é, nos contratos com duração inferior a seis meses o prazo de aviso é de 15 dias, caso o contrato tenha uma duração entre os seis meses e dois anos, o aviso prévio passa para 30 dias e nos contratos com mais de dois anos o prazo é de 60 dias de aviso prévio - n.º 4 do Artigo 400º do C.T.

Portanto, no seu caso em concreto deve enviar uma comunicação, escrita, à sua Entidade empregadora, com antecedência de 60 dias, sob a data pretendida para a cessação do contrato, preenchendo assim o formalismo do aviso prévio.

Consulte um advogado. Conheça seus direitos.



José Eduardo Brissos
Informático

Eleições em Loures: a riqueza da diversidade e da participação

Com sete listas a concorrer a Moscavide e Portela e 10 à Câmara de Loures, não é a falta de diversidade, nem de conhecimento dos candidatos (muitos até terem amigos, familiares ou conhecidos nas listas), que será desculpa para não votarmos a 1 de outubro.

Aos cerca de dois milhares de candidatos às autarquias do concelho, aqui fica o justo reconhecimento e apreço pelo empenho cívico, bem como o voto de que continuem todos, mesmo os que não forem eleitos, a dedicar algum tempo e interesse a acompanhar a vida das nossas freguesias e concelho.

Como apoiante da CDU destaco a postura construtiva e responsável da CDU na Assembleia de Freguesia de Moscavide e Portela neste mandato, em que, apesar das diferenças políticas e mesmo em momentos conturbados, nunca inviabilizou a gestão de Manuela Dias.

Com propostas sérias e consistentes a CDU, agora com Carlos Luz (que muitos conhecemos como professor da Gaspar Correia), pessoa competente e de excelente trato, continuará a ser um factor de normalidade e estabilidade, especialmente no caso mais provável de nenhum partido vir a ter maioria absoluta na próxima Assembleia de Freguesia.

Quanto à Câmara de Loures partindo em 2013 duma situação muito problemática, estrangulamento financeiro, degradação dos serviços, urgência de travar a desastrosa privatização dos SMAS, Bernardino Soares e a CDU, conjugando rigor financeiro e de gestão com reforço da capacidade de intervenção da Câmara, fazendo mais e melhor, abrindo-se à colaboração com a Sociedade Civil, ouvindo as populações, conseguiram dar a volta por cima sem deixar ninguém para trás.

Com a merecida reputação de político sério, competente e dialogante, Bernardino Soares, uma voz ouvida e respeitada a nível nacional, é o candidato com mais condições para, em diálogo com a diversidade de vivências, religiões e culturas que é uma das riquezas deste município, dar continuidade à mudança iniciada em 2013 e de, junto das instâncias políticas, económicas, sociais e culturais do concelho e do País melhor afirmar e defender os interesses de Loures e dos seus habitantes.

Sunset Moscavide

Avenida celebrou a sua 4ª edição

A Avenida de Moscavide voltou a ser, no passado dia 9 de setembro (sábado), a anfitriã de mais uma edição do Sunset Moscavide Party. Entre as 16h00 e a 1h00, a Avenida foi palco de muita animação, com música, atividades e inúmeras lojas que aderiram ao evento.

Vanessa Jesus

Esta é uma iniciativa da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela e conta com o apoio da Câmara Municipal de Loures. Este ano o evento celebrou a sua 4ª edição e segundo a presidente da Junta de Freguesia, Manuela Dias, o número de visitantes aumentou face ao ano anterior.

«O número de pessoas tem vindo a aumentar, estiveram mais pessoas que no ano passado. Calculo que tenham atravessado esta avenida cerca de 10 mil pessoas, entre visitantes, pessoas que moram na freguesia e comerciantes. Este ano o evento contou com 26 bancas, 47 pérgulas, 38 lojas e seis outros participantes dispersos pela Avenida».

Com o principal objetivo da revitalização do comércio de Moscavide, o Sunset visa dar aos comerciantes a oportunidade de mais visibilidade e aumento das vendas.

«Temos a preocupação com a revitalização do comércio de Moscavide, que já vai na quarta edição. Portanto, este é o momento em que os lojistas e os que não são lojistas, mas têm comércio, podem melhorar as suas vendas e os seus lucros. Por outro lado, chamamos pessoas que não conheciam Moscavide, ou consideravam que já não havia qualquer tipo de comércio, ou porque fechou ou porque achavam ter encerrado e, ao virem cá, ficam a perceber que Moscavide tem um comércio diferente dos centros comerciais. Portanto, são pessoas que deixaram de vir cá e agora voltam a ser chamadas e percebem que Moscavide é uma vila moderna, aberta aos visitantes e que está na rota das visitas que as pessoas gostam de fazer. Desta forma, pelos melhores motivos damos a conhecer Moscavide», acrescentou a Presidente. Para os comerciantes

esta é uma forma perfeita de divulgação e exposição dos seus produtos. Lamine Semedo, de 26 anos, proprietário do cabeleireiro Carlos Semedo garante que nota diferença no número de clientela após o término do evento.

«É a segunda vez que participamos. Gostei muito da experiência do primeiro ano e decidi arriscar uma segunda vez. Apostei mais na publicidade da empresa, uma vez que fico mais escondido. Notei que ganhei mais clientes que o ano passado, porque enquanto estamos aqui vamos falando com as pessoas e mostramos o nosso trabalho».

Cristina Ladeira, de 49 anos, proprietária da imobiliária "My Door", afirma que adere desde o primeiro ano, uma vez que os resultados são bem visíveis no aumento do número de clientes.

«Aderimos desde início, desde 2014. Tivemos bastantes contatos no primeiro ano, altura que abrimos loja aqui em Moscavide e notamos que há sempre novos clientes, novos contatos que nos aparecem».

Cafés e padarias locais também aderiram a esta iniciativa, como foi o caso do Ponto 20 que abriu por-

tas noite dentro. Segundo o proprietário Fernando Pinto, de 53 anos, a iniciativa é muito boa, contudo, seria melhor se o segundo palco se mantivesse como no ano anterior.

«Acho que é uma boa iniciativa para dinamizar o comércio aqui em Moscavide. Aderimos sempre e vamos continuar. Temos mais vendas e alguns clientes depois ficam fixos. Porém, no ano passado tínhamos um palco mesmo aqui à frente no decorrer da noite, o que era muito bom e este ano só existe o palco principal do outro lado da rua, o que é uma pena e sentimos-nos prejudicados face ao outro ano».

De acordo com a Presidente de Junta de Freguesia de Moscavide e Portela, este ano optou-se pelo palco em frente à igreja e animação na zona oposta por uma questão de segurança.

«Não tivemos o palco por uma questão de segurança, Tanto a proteção civil como os bombeiros e a PSP consideraram que com uma multidão tão grande facilitava o trabalho de fazer a manutenção da segurança das pessoas só com um palco e portanto não nos deixaram montar o outro».

Realizado uma vez por

ano, este evento é gratuito para os visitantes e este ano também o foi para os comerciantes.

«O ano passado o valor era simbólico, de 5 ou 10 euros, e ajuda mais não seja porque às vezes temos que comprar equipamentos, material para colocar na rua de apoio aos lojistas. Este ano não pagaram nada porque os lojistas, os comerciantes e a vila de Moscavide foi prejudicada pelas obras que atrasaram muito. Portanto, o executivo deliberou que este ano os participantes estavam isentos de qualquer taxa, com o mini benefício, muito pequenino, em contrapartida dos prejuízos que foram tendo ao longo destes seis meses que foram muito duros, duríssimos, para a vila de Moscavide, quer para os lojistas, quer para os comerciantes, quer para os próprios habitantes. Portanto estava na altura de haver uma pequena compensação da Junta de Freguesia», afirmou Manuela Dias.

Um dia com espetáculos ao vivo, música, dança e também animação infantil. Uma Avenida sem trânsito, sem carros. Sunset: um verdadeiro centro comercial em céu aberto.





30 ANOS

A CUIDAR DOS SEUS OLHOS

OFERTA
ÓCULOS DE SOL
GRADUADOS

NA COMPRA DOS SEUS ÓCULOS



João Clemente
Gestor de Projetos Sociais

Um momento absolutamente decisivo

A gestão da União de Freguesias de Moscavide e Portela configura-se hoje como um enorme desafio. As assimetrias sentidas nos diferentes bairros da freguesia pressupõem respostas distintas e personalizadas. Exige-se rigor na gestão mas em primeiro lugar pede-se proximidade e atenção a todos. O combate autárquico deve prezar-se pelo bem da população e não por interesses pessoais, mesquinhos e partidários. Este é o momento de construir pontes. As guerras fratricidas e as promessas líricas em nada edificam a nossa comunidade. Nestas eleições autárquicas há uma lista que se apresenta à junta de freguesia e que tem por base os princípios do humanismo cristão. Esta é uma lista composta essencialmente por jovens independentes, que vivem ou têm uma profunda ligação com a freguesia. Uma lista que conhece a realidade da freguesia e que quer ter uma palavra a dizer. Este projeto é apresentado pelo CDS-PP, liderado pelo Rui Silvestre e tem por nome "Moscavide e Portela, estamos ao teu lado".

Fazendo um breve retrato da nossa freguesia podemos dizer que um terço da nossa população tem mais de 65 anos e metade desta vive numa situação de dependência. Aproximadamente 70% trabalha ou estuda fora do concelho. O tecido empresarial caracteriza-se essencialmente por pequenas empresas familiares que vivem do comércio local. Cerca de um terço tem habilitações ao nível do ensino superior. Atualmente vemos um acréscimo das comunidades estrangeiras a residir na freguesia.

Perante tal realidade e observando o projeto do CDS-PP, posso dizer que há uma aposta em medidas concretas para os idosos. Promove a integração e diversidade cultural, propõe medidas de apoio ao comércio e empreendedorismo e impulsiona projetos de voluntariado intergeracional. Apresenta um programa cultural integrado ao invés de atividades culturais avulsas. Define os critérios da transparência, cooperação e participação como fundamento das políticas públicas. Aposta em políticas locais de apoio à família e dispõe-se a reunir todos os esforços para que a mobilidade seja tida como prioridade. Olha a riqueza da freguesia no que diz respeito aos clubes e associações desportivas e tende a valorizar o desporto e a constituir-lo como congregador e potenciador de laços de proximidade. Tem a segurança e a higiene urbana como prioridades que não podem ser negligenciadas.

Observando os distintos programas e o perfil dos candidatos, não tenho dúvidas em dizer: eu estou ao lado do Rui Silvestre e da lista do CDS-PP à nossa freguesia porque este é um momento absolutamente decisivo. Este é o momento de construir a nossa comunidade. Este é o momento de confiar nos jovens e no seu empenhamento cívico. Moscavide e Portela, estamos ao teu lado!

III Street Food Festival

O jardim Almeida Garrett, na Portela, voltou a receber, pelo terceiro ano consecutivo, o Portela Street Food Festival. Esta iniciativa, que decorreu de 6 a 9 de julho trouxe ao público, além de comida de rua, muita música e animação. No total, estiveram no local cerca de 22 carrinhos de street food, com diversos conceitos gastronómicos.

O evento, de entrada livre, dispôs de um programa diversificado e ajustado às diferentes faixas etárias.

A Junta de Freguesia de Moscavide e Portela foi a entidade organizadora da iniciativa que, este ano, apresentou uma maior diversidade gastronómica e uma animação condizente com um ambiente calmo, descontraído, familiar e cheio de sabores.

DJ Master G animou o primeiro fim de tarde e a primeira noite do festival, das 18 às 22 horas e o cantor Pedro Maldito foi responsável pela animação do segundo dia do encontro, das 21h30 à meia-noite.

Os Sound Box (das 20h30 às 23h00) e a DJ Carolina Torres (das 23h00 à 01h00) foram os artistas de sábado. No domingo a animação esteve a cargo dos S'Cool Jazz Band (das 18 às 20 horas) e dos SOA (das 20h30 às 21h30).



Ciclovia inaugurada

O presidente da Câmara Municipal de Loures, Bernardino Soares, o vice-presidente Paulo Piteira e a presidente da Assembleia Municipal, Fernanda Santos encabeçaram o pelotão que percorreu os cerca de 2,6 Km de extensão deste percurso, que teve início na Avenida Estado da Índia, em Sacavém.

À chegada ao Jardim Almeida Garrett, na Portela, Paulo Piteira lembrou que, "pela primeira vez, temos no nosso concelho um percurso ciclável, com princípio, meio e fim, percorrendo três das antigas freguesias - Sacavém, Portela e Moscavide. Um percurso que une equipamentos e pontos-chave destas três localidades: a Biblioteca Municipal Ary dos Santos, as Piscinas Municipais, o Centro Comercial, o Jardim Almeida Garrett e faz o interface com os transportes públicos que permitem o transporte de bicicleta, como é o caso da Carris, do Metropolitano e da Rodoviária de Lisboa, através do Rodinhas. Em Moscavide, junto à esta-

ção do Metropolitano está colocado um parque de estacionamento coberto que permite às pessoas deixarem a sua bicicleta, fechada e em segurança, e depois tomar o Metro ou outro transporte público".

"Um percurso ciclável que se assume como um contributo para a promoção da mobilidade sustentável, em modo suave de deslocação, e em estreita articulação com os transportes públicos, mas também uma infraestrutura que nos coloca agora um grande desafio de mudança de atitudes e mentalidades", acrescentou ainda o vice-presidente da Autarquia.

Para Bernardino Soares

"este é um percurso que fará parte de uma rede, que já está pensada e que, progressivamente vai ser construída para que tenhamos um concelho com capacidade de dar resposta às novas

necessidades da sociedade, nomeadamente no uso progressivo de meios de transporte mais amigos do ambiente, mais saudáveis e mais respeitadores da vida em comum".



EM FORMA DEPOIS DO VERÃO

CONCEITO EXCLUSIVO GINÁSIO DA ESTÉTICA

24 TRATAMENTOS CORPO E ROSTO **55€**

- ✓ **Sem** excesso de peso ✓ **Sem** celulite
- ✓ **Sem** flacidez ✓ **Sem** rugas

BC PARQUE DAS NAÇÕES

AV. D. João II, Lote 21C telf: 218 957 100 / 919 239 410 / 963 691 398

Horário: seg a sex: 08h00 às 21h00, sáb: 09h00 às 16h00

www.bodyconcept.pt



EMBAIXADORA BODYCONCEPT
LILIANA CAMPOS



12
anos

Consulte as condições da campanha em www.bodyconcept.pt ou junto da sua consultora de beleza.



Teodósio Martins
Cabeleireiro

Mudar, mas mudar mesmo!

Tenho mais de meia vida de Moscavide e outro tanto da Portela. Já vivi períodos bons e outros menos bons, quer de um lado, quer do outro, mas nunca estas duas localidades encantadoras estiveram tão à deriva.

É a falta de limpeza e de cuidado, são problemas na recolha do lixo, é o trânsito caótico, é a falta de estacionamento... As pessoas foram deixadas para segundo plano e hoje a palavra que mais se ouve na freguesia é comum: Mudança!

Sou uma dessas pessoas, mas acho que mudar tem de ser sempre para melhor. Nos 40 anos que levamos de democracia, Moscavide e Portela foram partilhados por duas forças políticas, as mesmas que hoje reclamam para si o papel de grandes reformadores. Mas, vejamos o curioso da situação. Se uns ainda estão no poder - mesmo que desavindos com a atual presidente - e não podem, por isso, enxotar a sua responsabilidade, os outros também já lá estiveram e o resultado não foi muito melhor. É sabido que o povo tem memória curta, mas Moscavide e Portela merecem melhor.

Gosto da juventude, acho que na irreverência e na inovação, no trabalho e na diversidade está a chave para uma freguesia melhor. Não vejo isso nos favoritos, vejo mais do mesmo, danças de cadeiras e mais quatro anos de estagnação. Por outro lado, uma Junta de Freguesia tem de ser o primeiro ponto de contacto entre o Estado e as pessoas e, acima de tudo, estar ao lado delas e defendê-las. E hoje, a Junta de Moscavide e Portela está de costas voltadas para as pessoas, que são quem mais importa. Posto isto, voto pela mudança, mas pela mudança efetiva - de ideias, de valores, de projetos -, uma mudança que coloque realmente as pessoas em primeiro lugar. Vejo isso na candidatura do Bloco de Esquerda, uma candidatura muito forte, liderada pelo André Julião, um jornalista experiente, que conhece a freguesia como poucos e que soube rodear-se de pessoas de diferentes setores de actividade, alguns independentes e outros até de outros partidos, mas todos com ampla experiência profissional, de vida e de trabalho em prol das pessoas. E isso é o que mais importa!

Abranconsult, uma empresa com âncora na Portela

A Abranconsult, empresa de Formação e Consultoria, localizada no Prior Velho, criada e certificada em 1997 na área náutica, celebra no próximo dia 10 de outubro 20 anos de vida.

Há duas décadas atrás, Manuel Silvério, residente na Portela há mais de 40 anos, que sempre esteve ligado aos transportes, deixava a empresa de formação de referência onde trabalhava, para criar o seu próprio projeto. Inicialmente, de acordo com o próprio, a Abranconsult foi constituída com dois polos: um em Abrantes, onde se situa a sede e outro na Bafureira, onde esteve até 2005. A partir de 2005, segundo o fundador, como a Bafureira já não reunia todas as condições pretendidas para dar aos clientes um serviço diferente, mudaram-se para o Prior Velho. Também já teve polos em Setúbal, Beja e Évora, que foram fechados porque deixaram de fazer sentido.

A empresa trabalha em várias áreas, tanto na formação como na consultoria mas, atualmente, está mais ligada à área náutica, uma vez que não tem havido muita procura nas outras vertentes. A Abranconsult permite aos seus formandos ter a certificação dos cursos que frequentam, algo que só é possível caso uma empresa seja credenciada. Neste aspeto, a Abranconsult dá cartas há 20 anos. Conforme explicou Manuel Silvério ao MP, «formação qualquer entidade pode fazer, mas para que esta seja certificada a escola tem ser credenciada pela DGRM (Direção Geral de Recursos Naturais, Segurança e Serviços Marítimos)».

Nestas duas décadas, a empresa já formou mais de 10 mil formandos, nos diferentes cursos que oferecem: Patrão de Alto Mar, Patrão de Costa, Patrão Local, Marinheiros e Principiantes. Manuel Silvério realça que já houve momentos de altos e baixos. O homem que há vinte anos comanda o leme da Abranconsult conta que

já tiveram uma maior procura, mas com a crise, hoje, formam na ordem dos 200 participantes por ano. Há anos atrás, a empresa chegou a trabalhar com cerca de 20 a 30 formadores. No entanto, nos dias que correm a equipa está reduzida a duas ou três pessoas e que chegam para a procura existente. Manuel Silvério diz sempre, a título de brincadeira, que no início sobreviviam perfeitamente com os pequenos ramos e folhas que as empresas grandes não queriam. Mas hoje, ele conta que não largam nada e é muito difícil a uma empresa pequena ganhar um concurso.

O seu fundador acaba concluindo que a prata vai dando resposta às necessidades atuais, numa empresa que ele caracteriza de "cunho familiar".

Denizio Boaventura



Farmácia Banha centenária

A Farmácia Banha, em Moscavide, comemorou 100 anos de existência. Uma história que vai muito para lá da sua duração, mantendo uma relação com os seus utentes que perpassa a simples relação comercial. Uma forma de estar que iniciou com o seu fundador, José Francisco Banha, estendendo-se nos seus descendentes. Vários foram os clientes, familiares e amigos que se fizeram presenciar

nesta data tão redonda, casos do vereador Tiago Matias, em representação da Câmara Municipal de Loures e da presidente da freguesia de Moscavide e Portela, Manuela Dias.

Fundada a 17 de julho de 1917 por José Francisco Banha, avô da diretora técnica e atual proprietária, Maria Fernanda Castro Fontes e trisavô da farmacêutica adjunta, Teresa Fontes Leal, a Farmácia

Banha passou de geração em geração, crescendo com as transformações e desafios de uma farmácia comunitária, mas sempre com a mesma dedicação e profissionalismo, na construção de um serviço de qualidade centrado nas pessoas.

Recorde-se que em 2014, Maria Fernanda Fontes tinha sido galeada com a Medalha de Honra do concelho de Loures.



Mobilidade sustentável

No dia 16 de setembro, o Município de Loures fez de Moscavide palco de sensibilização para as questões da mobilidade sustentável, assinalando, desta forma, o início da Semana Europeia da Mobilidade.

Quem passou por Moscavide ao longo do dia teve a oportunidade de recolher mais informação, conhecer novas soluções de mobilidade e dar a sua opinião acerca desta matéria. Ao dispor estiveram bicicletas elétricas e jogos acerca da sustentabilidade ambiental, que permitiram a sensibilização, não só dos pais mas também das crianças. Esta iniciativa da Câmara Municipal de Loures, em parceria com o Instituto Superior

Técnico, inseriu-se no âmbito do projeto REMEDIO, que visa implementar, através da aplicação de planos sustentáveis de mobilidade urbana, sistemas menos poluentes de mobilidade, testando, deste modo, novas soluções de baixo carbono em vias congestionadas e com elevado grau de poluição.

Implementado em quatro cidades europeias - Loures, Treviso (Itália), Thessaloniki (Grécia) e Split (Croácia), o projeto tem vindo a executar

ações concretas que passam, sobretudo, pela otimização do sistema de transportes públicos, pelo incentivo de fontes de energia alternativa e modos de mobilidade suave.

REMEDIO é um projeto financiado pelo programa Interreg Mediterranean, sendo o coordenador do mesmo a ARPA Veneto - Regional Agency for Environment Protection in Veneto Region.



Do futsal para o futebol

É este o trajeto do treinador Luís Estrela, que na época passada treinou os seniores da AM Portela, clube que levou à final eight da Taça de Portugal, em Gondomar. Este ano, após não ter chegado a acordo com o anterior clube, o treinador portelense optou por aceitar treinar outro clube de referência na Freguesia, o Olivais e Moscavide, também no escalão sénior. Uma mudança que há muito desejava, pois apesar de ter

uma vida feita no futsal, como jogador e agora como treinador, onde foi internacional por Portugal, tendo representado clubes de referência como a já falada AM Portela, o SL Olivais e o Benfica, o futebol sempre foi uma paixão para si. Um sonho que se torna realidade, tendo a oportunidade de, uma vez mais, poder ajudar a promover um clube que tanto diz à Freguesia.



ASSESSORIA NOTARIAL



Lígia Garcia

Notária
Em Loures - Portela



Questão

Vou fazer uma escritura de constituição de propriedade horizontal, e queria pagar os honorários do Cartório em numerário. É possível?

Resposta

Caro leitor

Com a entrada em vigor da Lei 92/2017, de 22 de agosto, foi aditada à Lei Geral Tributária o artigo 63º/E, que proíbe o pagamento, em numerário, em transações de qualquer natureza que envolvam montantes iguais ou superiores a três mil euros, ou o seu equivalente em moeda estrangeira. Esse limite passa a ser de dez mil euros, ou o seu equivalente em moeda estrangeira, sempre que o pagamento seja realizado por pessoas singulares não residentes em território português e desde que não atuem na qualidade de empresários ou comerciantes.

Tal Lei entrou em vigor no dia 23 de agosto do corrente ano, e produz efeitos relativamente aos pagamentos realizados após a sua entrada em vigor, ainda que as transações que lhe deram origem sejam anteriores.

Assim sendo, o leitor terá de solicitar ao cartório que lhe irá lavrar a escritura, que informe os custos associados ao processo de constituição de propriedade horizontal, tanto notariais como registais, uma vez que, para efeitos do cômputo dos limites referidos acima, são considerados de forma agregada todos os pagamentos associados à venda de bens ou prestação de serviços, ainda que não excedam aquele limite se considerados de forma fracionada. O que quer dizer que, mesmo que a escritura seja de valor muito inferior aos três mil euros, pode dar-se o caso de, somado o valor dos honorários do Cartório aos custos de registo predial na Conservatória, alcance-se este limite, que terá forçosamente de ser pago através de meio de pagamento que permita a identificação do respetivo destinatário, designadamente transferência bancária, cheque nominativo ou débito direto.

Fale com o seu notário.

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

”

Procuro pensar e escrever aquilo que muita gente sente e vive



Viveu em Moscavide até aos seus 30 anos. Formou-se em Filosofia e atualmente trabalha em comunicação e marketing e em gestão e planeamento de desastres. Contudo, a paixão que o une à escrita faz com que o seu trabalho e os livros se aliem na união perfeita. José Luís Nunes Martins, fala-nos agora do seu trajeto e do seu mais recente livro: *Pilar*.

Vanessa Jesus

Quem é o José Luís Nunes Martins? Fale-nos um pouco de si...

Sabe, não gosto muito de falar sobre os factos da minha vida privada, até porque tenho ideia de que grande parte do que sinto, penso e sou passa através do que escrevo, embora de forma mais ou menos indireta. Tenho 46 anos e sempre gostei de saber mais e de escrever de forma simples e profunda. Sou divertido, mas também sou triste. Sou católico e gosto de silêncio, mar, montanhas e tempestades.

Quais são as suas maiores referências literárias?

Kierkegaard é o meu filósofo de eleição. Gosto de ler e admirar as sabedorias espirituais de todas as culturas, sendo que passo muito mais tempo de volta de textos mais cristãos. Traduzi há pouco tempo, para a editora Nascente, *O Profeta* de Kahlil Gibran, é uma obra que sempre li e reli.

As suas obras são o reflexo da forma como vê o mundo? Do que sente na realidade?

Sim. Embora tente distanciar-me das minhas impressões pessoais e tente escrever de

acordo com a verdade que esta acima do meu ponto de vista. Nunca escrevo sobre os acontecimentos sem deixar passar um bom tempo sobre eles. Primeiro devemos viver e depois, só depois, é que devemos tentar compreender o que se passou, até porque ao longe se vê melhor!

No total, escreveu seis livros. Onde é que encontra a inspiração para escrever as suas obras?

Quatro deles são coletâneas de crónicas que publico a cada semana, há mais de 330 semanas seguidas! Tento encontrar

uma ideia, explorá-la, estudar a questão e pensar sobre ela, depois, escrever de acordo com tudo isto. Os livros de crónicas são escritos assim em regime de prestações semanais! Os outros dois são meditações um pouco diferentes.

Quais os momentos mais marcantes no seu percurso enquanto escritor?

A cada semana, enviar um texto novo é um misto de alívio e de alegria que me marca e que até já temo pelo tempo em que não tenha de o fazer! Perceber que um ou outro texto foi lido em circunstâncias muito espe-

ciais na vida de outras pessoas, que encontraram nas minhas palavras aquilo que queriam expressar e não conseguiam... Um dia mandaram-me uma frase minha, enorme, tatuada... fiquei de olhos esbugalhados e li e reli um monte de vezes para ver se não havia erros e se as vírgulas estavam no sítio certo!

Como define a sua escrita?

Simples e profunda, pelo menos esse é o objetivo. Textos curtos, numa prosa com alguma poesia. Sem referências académicas nem abstrações distantes, embora também não escreva nunca sobre coisas concretas da minha vida. Procuro pensar e escrever aquilo que muita gente sente e vive.

A quem se destinam os seus livros?

A quem os quiser ler, desculpe-me... mas não os destino a quem os não queria.

***Pilar* é o seu mais recente livro. De onde surge este nome?**

É o nome da minha mulher! E, sabe, julgo que ela merece muito mais do que um título de um livro! O amor, que é o tema fundamental da maior parte dos textos que compõem esta obra é um pilar da existência, no sentido de sustentar e elevar a nossa forma de estar e ser no mundo, longe da superficialidade e mediocridade mais comuns.

Nesta edição podemos encontrar 83 Reflexões em torno do Amor. Este não é o primeiro livro que escreve sobre este tema. O amor é o assunto que o faz refletir mais sobre a vida? O amor é o sentido da vida. Ninguém pode ser feliz fora da autenticidade do amor. A vida leva-nos à morte e se passarmos o tempo com egoísmos, orgulhos e outras coisas infantis, acabamos por morrer sem ter vivido! É isso que tento passar através da minha escrita. Amar implica sofrimento, mas é o caminho que cada um de nós deve sonhar, construir e percorrer, a fim de chegar ao céu.

É feliz?

Sim. Há muitas pessoas em circunstâncias muito piores do que eu e que enfrentam cada dia com aquela alegria que as faz sorrir apesar de estarem carregadas de razões para chorarem. Se eles são felizes, apesar de tudo, também eu tenho o dever de o ser e sentir, ainda que por vezes me pareça que não. A nossa vida é demasiado curta para a perdermos com infelicidades evitáveis e imbecis!



Maria Madalena Pereira Veigas
Advogada

A Confiança Conquista-se

As eleições autárquicas são fundamentais para o futuro de uma freguesia. A vontade da população manifesta-se muito mais, que o gosto deste ou daquele partido, nas pessoas que lideram projetos. A proximidade e a confiança são sinónimas de trabalho. Trabalho pela freguesia, trabalho pelo bem-estar das pessoas. Na freguesia de Moscavide e Portela as pessoas conhecem a sua Presidente de Junta. Ela é próxima, está no terreno e conhece o que é necessário fazer. Ganhou a confiança da população pelo seu trabalho de 40 anos dedicados à causa pública no Ensino e no Poder Local, junto das pessoas de Moscavide e da Portela. A Presidente é bem conhecida por três gerações de famílias, pelo apoio prestado aos alunos através da comparticipação financeira ao estudo no ensino superior e reconhecimento do mérito escolar, para além da oferta de manuais escolares e fichas de trabalho. Atualmente, Moscavide e Portela desenvolvem-se e crescem à mesma velocidade. São referência pelas suas iniciativas, pelo apoio social, pela intervenção na comunidade, pelas atividades dos mais novos até aos seniores, pelo apoio à educação, às associações e coletividades, bem como no apoio ao comércio local. Isto tudo é possível porque a Dr.ª Manuela Dias é a Presidente de Todos. Conhece a Freguesia como ninguém, desde as ruas aos comerciantes, passando pelas associações, até às crianças, jovens e idosos. Todos confiam nas suas capacidades e na sua equipa. Mais que um partido do passado está uma Presidente com futuro, cujo percurso dá-me a certeza do seu profissionalismo, competência, dedicação e confiança para a continuidade do trabalho até agora realizado. Sempre colocando os interesses da população acima de qualquer outro interesse. A freguesia de Moscavide e Portela não pode recuar, não pode perder este capital de desenvolvimento e crescimento. Não pode perder a força, a garra e a determinação de uma Mulher que nunca baixa os braços e luta pela sua terra e pelas suas gentes, desde 1979 a tempo inteiro. Por isso, no próximo dia 1 de outubro, os eleitores da nossa freguesia saberão voltar a dizer presente, votando no "Nós Cidadãos", pela independência, pela sociedade, pelo desenvolvimento e pelo futuro de todos. Porque para dar continuidade é preciso ter confiança e a confiança conquista-se. O futuro faz-se de obra que perdura, por quem pensa a longo prazo e não no imediato. Eu voto Manuela Dias. Eu voto Nós Cidadãos.

Revitalização do Centro Urbano de Moscavide

Iniciaram em novembro do último ano, no jardim contíguo ao pavilhão do Atlético, mas foi só em janeiro de 2017 que as obras se estenderam até à Avenida de Moscavide. Uma decisão que, segundo o Gabinete de Comunicação do Município, aconteceu «com o objetivo de não prejudicar o Natal, uma época essencial e importante para o comércio».

Vanessa Jesus

Executada por fases, o projeto da Revitalização do Centro Urbano de Moscavide passa por um conjunto de três diretrizes estratégicas. «Valorizar o comércio local, criando uma identidade forte e unificadora para o comércio. Humanizar e potenciar o espaço público, criando qualidade de vida para o seu morador e visitante. E, por último, quebrar os limites físicos de Moscavide, aproximando e interligando a vila com as áreas limítrofes».

Obras que alguns comerciantes veem com bons olhos, como é o caso de Henriqueta Ferreira, de 60 anos, funcionária há seis anos da loja Trendy. «Para algumas lojas as obras podem ter afetado, no nosso caso não sentimos. Temos clientes fiéis que continuam a vir aqui. Ficou bonito para as pessoas passearem. Contudo, considero que ainda é cedo para fazer um balanço geral». Para Augusto Vicente, de 46 anos, proprietário da Loja Arménio Vicente e Filho, Lda., não restam dúvidas que esta decisão da Câmara vai beneficiar e muito o comércio. «É um projeto bem programado. Estas obras são necessárias, uma vez que vão dar uma nova vida a Moscavide. Tratam-se de obras que vão beneficiar muito o comércio e os seus habitantes».

Segundo a Câmara, esta

fase inicial das obras no centro de Moscavide teve vários objetivos, nomeadamente: «Diminuir a velocidade do trânsito automóvel através da redefinição do perfil de rua. Promover a circulação do peão e dos transportes públicos no centro da Vila. Favorecer a circulação pedonal e criar espaços para o surgimento de esplanadas e passeios mais largos, permitindo aumentar o potencial comercial das lojas».

Porém, esta acabou por ser uma intervenção que durou mais tempo que o planeado, tendo-se prolongado até agosto deste ano. Se, por um lado, comerciantes locais aplaudem esta iniciativa, para outros estas obras e o consequente atraso acabou por ser prejudicial para o seu negócio.

João Anágua, de 50 anos, é proprietário da Pastelaria "Rita" e, para ele, as obras prejudicaram durante algum tempo o seu espaço comercial. «Assisti a algumas reuniões. Definiram bem o que é que queriam, mas depois como me foi dado a saber, inclusive pelos empreiteiros, existiram alguns problemas. Aqui na pastelaria sentimos uma quebra de negócio. Sentimos que aquele cliente que vinha aqui tomar o pequeno-almoço antes de ir para o emprego deixou de vir. Se o objetivo era colocar Moscavide com muitas

esplanadas foi mal planeado. Não contem comigo para pôr duas ou três mesas e uma floreia em frente a uma casa que data de 1938 e chamar a isso de esplanada».

Já Vítor Tomé, de 54 anos, proprietário da Loja Nova, realça a falta de estacionamento e a estrada ter ficado estreita. «Acompanhei as reuniões antes das obras começarem. Foram focados diversos assuntos nas reuniões, um dos quais que o estacionamento ficaria melhor em espinha. Contudo, isso foi negado. O que é certo, é que se parar um veículo de emergência na Avenida, como aconteceu na última semana, o resto dos carros não andam. Se houver um acidente ou uma avaria o resto do trânsito vai ficar condicionado».

Sobre o atraso nas obras, a Câmara fala de «diversos condicionamentos ao nível das infra-estruturas e do próprio empreiteiro, que resultou num atraso e consequentemente em incómodos para os moradores, comerciantes e visitantes». O Município de Loures garante continuar disponível para qualquer esclarecimento ou reclamação, acrescentando que, sobre a falta de estacionamentos aos moradores, foi criada uma bolsa em abril de estacionamento gratuito com 110 lugares, junto ao centro de Saúde de

Moscavide. Acrescenta ainda que no âmbito da revitalização deste centro urbano, e para os próximos anos, está prevista a Remodelação do Mercado Municipal de Moscavide, a criação de um parque de estacionamento subterrâneo com 300 lugares e a abertura de um atendimento SIM - Serviço de Informação Municipal, com as valências dos SIMAR e Espaço do Cidadão, nas antigas instalações da PSP.

No que concerne aos prejuízos dos comerciantes, a Edilidade fala sobre a criação de um conjunto de isenções de pagamento de taxas municipais, referentes ao ano de 2017, nomeadamente a «utilização e aproveitamento do domínio municipal, através da colocação de alpendres ou palas, toldos, bancas e expositores, suportes publicitários e esplanadas abertas, desde que se encontrem cumpridas as exigências do projeto. E também a produção de publicidade em bandeiras, bandeiras e pendões».

Atualmente, a obra encontra-se em fase de acabamentos e correções. Quanto à próxima fase, começa em 2018 e inclui intervenções no Largo da Igreja, Largo do Mercado e na Praceta José Augusto Gouveia.

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

Linhas mestras do objetivo da candidatura



Candidato-me à União das Freguesias de Moscavide e Portela, porque desde sempre o PPD/PSD, força política na qual milito e que sempre apoiei, tem sido o motor fundamental para o desenvolvimento das nossas localidades. Tendo vivido 28 anos em Moscavide e há 21 anos na Portela, com uma participação cívica e política que faz parte da minha própria história de vida em ambas as localidades, não podia deixar de dizer, presente, nesta luta pelo futuro da nossa terra.

No atual momento político não podia deixar de estar ao lado de todos os meus vizinhos, pois urge ter uma Freguesia mais estável e mais pacífica, onde todos vivamos em harmonia e não em permanentes guerras estereis entre membros desta grande família de moscavidades e portelenses, apenas assim poderemos desenvolver a Freguesia e melhorar o amanhã.

Esta equipa que tenho a honra de liderar acredita que AS PESSOAS FAZEM A DIFERENÇA e por isso é composta por um grupo de cidadãos livres, com experiência em diversas áreas, que quiseram envolver-se num projeto autárquico disponibilizando-se para contribuir na construção de uma Freguesia que valorize verdadeiramente as semelhanças, as diferenças, as pessoas, as instituições (públicas e privadas), os colaboradores, os parceiros,

os fornecedores, os visitantes e todos aqueles que de uma forma incógnita tanto dão à nossa comunidade.

Alguns possuem décadas de experiência autárquica de sucesso reconhecido por todos. Outros envolvem-se agora pela primeira vez neste tipo de desafio. Mas todos respondemos ao nobre imperativo que é uma cidadania verdadeiramente ativa.

E todos nesta equipa pretendem mudar o paradigma atual de fazer política em Moscavide e na Portela criando laços verdadeiros e sinceros entre o Poder Autárquico e as pessoas, defendendo os interesses de todos, lutando pela justiça das suas reclamações e assim, recuperar os valores de sempre dos portelenses e dos moscavidades.

Apenas com esta vontade férrea e com estes firmes princípios basilares poderemos ter uma Freguesia que tenha mais e melhor. Com realismo e sem logros.

Algumas das nossas propostas:

Ação Social, Educação, Saúde, Segurança

Implementar o programa de combate à solidão "Criar Laços", que assegurará o transporte a serviços essenciais de saúde, de administração pública, de compras, não esquecendo a economia familiar - alimentos, arranjos de canalização, ele-

tricidade, e apoio doméstico - limpeza e companhia, especialmente na deslocação ao Centro Comercial e ao mercado de Moscavide.

Auxiliar os fregueses no preenchimento de documentos e aconselhamento jurídico.

Assegurar e garantir o direito de todos a passeios culturais e ao exercício físico, não esquecendo o assegurar de um envelhecimento ativo e saudável.

Proporcionar rastreios de saúde a todos os interessados. Apoiar os Bombeiros Voluntários ajudando na aquisição de meios necessários.

Promover o voluntariado e encontros mensais com a comunidade para debater os problemas considerados mais relevantes para todos.

Criar o "Cartão Medicamento" para aquisição de medicamentos por doentes crónicos.

Apoiar o contacto intergeracional, entre aqueles que iniciam a frequência escolar e os mais idosos, promovendo contacto próximo com as várias instituições de mais e menos jovens da Freguesia.

Criar o projeto "Contar as nossas Estórias", criando em cada escola um livro sobre os nossos habitantes.

Apoiar o sucesso e combater o insucesso escolar com a ajuda de professores e encarregados de educação.

Estimular os jovens para uma vida mais ativa na nossa comunidade através de conferências em diversas áreas.

Reativar o projeto de sucesso do "Banco de Tempo".

Exigir mais iluminação pública.

Exigir mais vigilância policial.

Sugestão e gestão de circuitos

para andar a pé, que contribuam para maior movimentação e segurança nas ruas.

TRANSPORTES, MOBILIDADE, AMBIENTE, PATRIMÓNIO E URBANISMO.

Lutar por uma maior cobertura dos transportes públicos, especialmente na Portela.

Disponibilizar um veículo para a deslocação a lugares estratégicos da Freguesia.

Rebaixar passeios para melhorar a mobilidade de quem mais precisa.

Na existência de estacionamento pago, negociar mais estacionamento gratuito, exigir construção de um silo automóvel (caso de Moscavide) e o aumento dos períodos gratuitos em horários definidos dinamizando a economia local.

Requalificar alguns espaços verdes (prioridade o Jardim de Moscavide).

Criar mais espaços verdes na Portela e Moscavide, com manutenção eficaz.

Avaliar a substituição dos contentores do lixo atuais por enterrados (em Moscavide) e colocar mais e melhores contentores (na Urbanização de Cristo-Rei).

Exigir à Câmara Municipal a correção dos erros existentes na Avenida de Moscavide e na Portela.

Exigir a construção urgente de uma rotunda no cruzamento da Avenida da República com a Av. do Ralis.

Exigir a retificação dos pilares na ciclovia.

Incentivar os habitantes da freguesia e/ou as administrações



dos condomínios a obterem o Certificado Energético da sua habitação, apoiando financeiramente quem apresente dificuldades monetárias.

CULTURA, JUVENTUDE, ASSOCIATIVISMO POPULAÇÃO SÉNIOR E DESPORTO

Transmitir grandes eventos musicais e desportivos em ecrãs gigantes localizados nos jardins públicos.

Promover o teatro, a música, a pintura, a dança e todas as demais expressões de arte.

Estudar a construção de um Centro Cultural moderno e de referência na Freguesia.

Ir ao encontro de todos os artistas locais e de grupos já existentes.

Tornar a Freguesia numa real referência cultural.

Realizar e promover Festivais e encontros de cultura de excelência.

Apoiar financeira e logisticamente os grupos e associações que contribuem para espalhar as suas vivências culturais na freguesia.

Procurar trazer para a Freguesia diversas localizações com wi-fi gratuito.

Implementar o "Encontro Anual do Associativismo da Freguesia".

Reivindicar, junto da Câmara Municipal de Loures, o acesso de todas as associações e clubes da freguesia ao Pavilhão do Oriente.



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 ·

Linhas mestras do objetivo da candidatura



O Partido Socialista entende as eleições autárquicas como um momento de grande importância para a vida das pessoas, tendo em conta o papel de proximidade das autarquias locais.

Estabelecemos uma agenda de compromissos para as soluções, bem como na alocação dos recursos da autarquia. Estabelecemos um diálogo franco com a população de Moscavide, da Portela e da Urbanização dos Jardins do Cristo Rei. Colocar as Pessoas em Primeiro Lugar é trabalhar para que os cidadãos se sintam no centro da decisão. Esse é o nosso compromisso!

Economia, Turismo, Inovação e Actividades Económicas

Abertura de um espaço para uma incubadora de empresas em parceria com a Startup Lisboa.

Criação de espaço de coworking na Portela e de parceria em Moscavide.

Criação do cartão da Freguesia com benefícios no comércio local e serviços da autarquia com vantagens para cidadãos e empresários.

Criação de gabinete de apoio ao empreendedorismo.

Criação de gabinete de apoio ao emprego.

Criação da Quinta de Natal no âmbito do desenvolvimento e promoção da economia local.

Criação da marca comercial de Moscavide enquanto centro comercial ao ar livre, promovendo o comércio local, diversificando os canais de comunicação.

Construção do novo mercado de Moscavide com novas valências, modernizando a oferta e adaptando o mercado às novas formas de utilização. Promovendo a fidelização e garantindo a sustentabilidade

do negócio.

Festival da Família, com o conceito de Street Food, que se notabilize a nível regional capaz de captar visitantes à freguesia e promovendo a economia local.

Realização bianual do Sunset Moscavide, com novas regras, mais abrangente, que se permita ser um evento com mais qualidade.

Realização da Feira dos Sabores, no âmbito da promoção da economia local.

Uma rota gastronómica, promovendo a restauração junto dos operadores turísticos e novas plataformas de comunicação.

Uma plataforma que tenha cadastro/mapa dos alojamentos da freguesia online.

Ação Social, Educação, Saúde, Segurança e Espaço Público

Reivindicar a requalificação da Escola Gaspar Correia e da Escola Básica da Portela, junto do Ministério da Educação.

Alargamento da Escola Básica Dr. Catela Gomes, em Moscavide, deixando de ter dois turnos.

Projeto de natalidade para as crianças no âmbito do combate aos acidentes de afogamento e prevenção da doença pelo desporto.

Alargamento da Creche Jardim de Infância da Junta de Freguesia com berçário.

Reivindicar a reposição do apoio ao Jardim de Infância da Junta de Freguesia retirado pela segurança social.

Aulas de Informática, Inglês e alfabetização para adultos.

Criação de um serviço orgânico da Junta que assegure a manutenção e reparação dos equipamentos escolares. Implementação do projeto "Dê P'ra Troca".

Melhoramento das Condições do CAF e AECS.

Atribuição de bolsas de estudo. Criação do Gabinete para a Inclusão em que a Junta se apresenta como mediador entre os pais e a escola.

Festa de final de ano letivo, uma nova forma de promover e estimular a interação social. Revitalização da Oficina do Reformado "Pequenas Reparações no Domicílio". Revitalização da Lavandaria Social.

Criação do Espaço Saúde e Bem-Estar. Um novo modelo de resposta social aos mais desfavorecidos que envolve o atendimento de rotina por um Médico e Enfermeiro.

Reforço da iluminação pública e do policiamento de proximidade.

A requalificação total do Jardim Público de Moscavide.

Construção de espaços de desporto de raquete nos Jardins do Cristo Rei.

Instalação de "Parques Caninos" em Moscavide, Portela e Jardins do Cristo Rei. Reforço do investimento na melhoria, reabilitação e tratamento de zonas verdes.

Colocação de equipamentos de ginástica ao ar livre em Moscavide e na Portela.

Transportes, Mobilidade, Ambiente, Património e Urbanismo

Reivindicar o alargamento do "Rodinhas" ao fim de semana e com regimes gratuitos para estudantes e seniores.

Exigir a ligação do Metro de Lisboa à Portela.

Reivindicação do reforço dos transportes públicos, nomeadamente da Carris.

Eliminação de barreiras na via pública no âmbito de um projeto de "mobilidade para todos". Reavaliação da situação da Loures Parque.

Construção de um parque de estacionamento subterrâneo ao Mercado de Moscavide.

Criação de um novo serviço de transporte de pessoas com mobilidade reduzida em parceria com os Bombeiros.

Exigir a abolição do estacionamento pago na Portela aos domingos e feriados.

A implantação de uma via pedonal interior, na Portela.

Acompanhamento/viabilização da construção do edifício autárquico para a Junta nos terrenos da ex. Escola Vasco da Gama, na Portela.

A construção de um campo multidesportivo coberto na Urbanização dos Jardins do Cristo Rei.

A substituição da contentorização - Resíduos - em artérias da

Vila de Moscavide, libertando o espaço acima do solo.

A criação de uma rede de pequenos parques de estacionamento na Vila de Moscavide.

Cultura, Juventude, Associativismo, População Sénior e Desporto

Serviço de apoio domiciliário com respostas aos fins de semana, com as IPSS da Freguesia.

A reativação da Loja Social com alargamento e melhoramento das respostas.

Criação da Linha de Emergência Social.

Programas de hidroterapia para os seniores.

Férias de verão sénior para o envelhecimento ativo.

Parcerias para a construção de um lar de idosos social nos antigos terrenos da Quinta da Vitoria.

Reativar a Milha Urbana de Moscavide, alargada à Portela.

Reativar a Prova de Ciclismo de Moscavide, alargada à Portela.

Criação do mês do desporto com a organização de várias provas desportivas com os clubes e associações.

Criação do regulamento de apoio ao movimento associativo - Programa Anual de Apoio



ao Movimento Associativo. Criação de um espaço estudante, com horário alargado. Criação da semana da Juventude na Freguesia. Ocupação de tempos livres "jovens na autarquia". Proporcionar a abertura de um espaço universitário na Portela, em parceria. Férias de verão para as crianças e jovens. Concurso anual de bandas de garagem. Fazer do Centro Cultural um dos espaços culturais de referência no distrito de Lisboa. Bibliotecas ao ar livre na Portela e Moscavide. Tardes de cinema que permitam o regresso do cinema à Freguesia. Parceiras para a criação de uma escola de música e de atores.

Programa completo em
<http://www.ricardolimaps2017.pt>

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 + Prót. Acrílica (12 DENTES)*

2850€ 4 Implantes + Prót. 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. Olivais 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

Linhas mestras do objetivo da candidatura



Os que fizeram de Moscavide e Portela a sua opção de vida, onde vivem, estudam e trabalham são a razão primeira da nossa candidatura. Estamos em condições de garantir a estabilidade e o normal funcionamento dos órgãos de poder da Freguesia, de fazer a gestão rigorosa dos dinheiros públicos e de cumprir os compromissos que assumirmos com as pessoas. Temos uma grande diversidade de experiências profissionais, associativas e políticas acumuladas, que com trabalho, vontade e humildade colocamos ao serviço da comunidade.

Economia, Turismo e Inovação

“Moscavide Centro Comercial a Céu Aberto”, desenvolver com os comerciantes um conceito de marca e promover ações de dinamização do comércio local. Apoiar a criação de micro e pequenas empresas e tornar mais acessível e facilitado o acesso às ofertas de emprego disponíveis na área de influência da Freguesia. Requalificar o atual Mercado de Moscavide, pugnando por uma boa e diversificada oferta de produtos, com capacidade

de estacionamento que corresponda às necessidades identificadas. Chamar a comunidade à discussão pública do Plano de Atividades e Orçamento da Freguesia.

Ação Social, Educação, Saúde e Segurança

Melhorar a resposta às necessidades de apoios e acompanhamento da comunidade, dando particular atenção à população mais fragilizada. Estimular e valorizar as relações de vizinhança, tomando o espaço público como local privilegiado de convívio, recreio e troca de experiências. Colaborar na promoção de um sentido de pertença, preservando a identidade na diversidade religiosa, cultural e étnica da Freguesia. Delimitar zonas de estacionamento temporário junto às escolas, a fim de facilitar o acompanhamento à sala de aula das crianças dos Jardins de Infância e das crianças e jovens com mobilidade condicionada. Colaborar no processo de responsabilização individual e coletiva das famílias na formação e educação com valores,

das crianças e jovens. Reduzir o fluxo de trânsito na Rua das Escolas e estudar a reorganização desta via, de modo a facilitar a deslocação a pé e de bicicleta. Garantir um estreito e rigoroso acompanhamento do estado de conservação dos equipamentos educativos. Reivindicar a requalificação da EB1 JI Portela, da responsabilidade da Câmara Municipal, de forma a garantir melhor qualidade no fornecimento das refeições e melhor funcionamento das atividades escolares. Reivindicar uma requalificação urgente e profunda da Escola 2,3 Gaspar Correia, da responsabilidade do Ministério da Educação, de forma a garantir o seu pleno funcionamento. Garantir mais segurança nas deslocações no espaço público a cegos ou pessoas com fortes condicionantes de visão. Dinamizar ações que ajudem a prevenir situações de assédio ou risco físico.

Transportes, Mobilidade e Ambiente

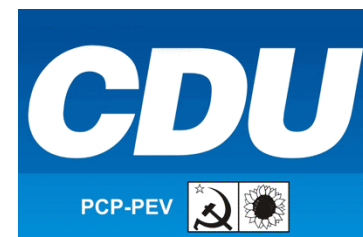
Sensibilizar a comunidade escolar para a utilização de modos de deslocação suaves, alternativos ao transporte individual motorizado.

Apoiar os moradores na defesa de transportes públicos de qualidade, com veículos em boas condições de circulação, cumprimento de horários e manutenção das carreiras estipuladas. Exigir à Carris o alargamento à freguesia da Portela e à totalidade de Moscavide do passe Lisboa Viva - Terceira idade e do passe gratuito para crianças até aos 12 anos (inclusive). Reverter a redução dos serviços da carreira 783. Participar institucionalmente no processo reivindicativo do Metro à Portela. Promover a utilização da bicicleta como meio de deslocação. Criar uma “escola” para o ensino do uso da bicicleta. Construir uma rede de parqueamento de bicicletas, facilitando o acesso aos transportes coletivos de massas, ao comércio local, a equipamentos coletivos e escolas. Cuidar das condições de mobilidade na via pública, anulando os obstáculos existentes que sejam desnecessários. Ter o aumento da capacidade de parqueamento automóvel, como uma das principais prioridades. Requalificar o espaço que inte-

gra e envolve a Vila Valente, procurando garantir um edificado equilibrado, com zona verde, espaço para estacionamento e reserva de terreno para equipamento. Requalificar o Jardim de Moscavide, após consulta pública quanto à sua configuração e organização. Promover campanhas de responsabilização na recolha dos detritos e sensibilização para o cumprimento da lei e das regras de condução de cães. Delimitar uma zona específica para treino e deslocação livre dos cães. Exigir uma adequada recolha de resíduos sólidos, assim como o cumprimento do cidadão do seu depósito adequado para tratamento, de forma a garantir uma boa qualidade ambiental. Manter a vigilância e a limpeza do espaço público, em especial das zonas mais utilizadas pelas crianças.

Cultura, Juventude, Associativismo, População Sénior e Desporto

Requalificar os Parques infantis da Freguesia, avaliando a localização, organização e orientação dos brinquedos a instalar. Estimular a participação dos



mais jovens na vida local, abrindo a possibilidade do desenvolvimento de projetos e ações próprias. Proporcionar mais e melhor oferta, disponibilizando mais apoios e melhores condições de funcionamento às estruturas associativas locais e às escolas. Diversificar a oferta cultural e as dinâmicas desportivas, procurando corresponder à diversidade de interesses da comunidade. Pelo fim da União de Freguesias, colocar à discussão pública o regresso às anteriores Freguesias: Freguesia de Moscavide e Freguesia da Portela. Instalar equipamentos desportivos e de atividade física para utilização informal. Criar mecanismos de apoio específicos ao associativismo jovem. Apoiar a rentabilização dos equipamentos desportivos formais existentes na Freguesia. Pugnar pela existência de um Lar de Idosos na Freguesia.

VENHA CONHECER-NOS

ESPAÇO PREMIUM • CONCEITO INOVADOR (MENOS TEMPO, MAIS RESULTADOS)
 TREINO DE ALTA INTENSIDADE • CROSSTRaining • TREINO FUNCIONAL
 TREINO DE FORÇA • PERSONAL TRAINING • NUTRIÇÃO DESPORTIVA • FISIOTERAPIA
 OSTEOPATIA • AULAS PARA ADOLESCENTES E SENIORES
 BOXE • KICK BOXING • NINJUTSU

Morada e Contactos
 Urbanização Jardins do Cristo-Rei
 Rua Dr. Prof. António L. P. Sousa Franco,
 nº 13 E, loja 4 1890-092 Moscavide
 +351 215 814 455
 +351 913 932 548
 E-mail: geral@myworkout.pt

Perceira • MOSCAVIDE • PORTELA • BOXE • NINJUTSU • PRO

Linhas mestras do objetivo da candidatura



O Programa do CDS-PP assenta nos valores éticos, sociais e democráticos do humanismo personalista de inspiração cristã. Sustentamos o nosso projeto em políticas de combate à exclusão social e à discriminação étnica e social. A Inclusão Social, os Jovens e os Idosos, e o Comércio Local são os principais pilares do Programa. Pugnamos pela transparência. Faremos a divulgação do trabalho, numa newsletter mensal, a distribuir por toda a população da freguesia, e disponível na internet. Queremos que se saiba o que se faz e quanto se despende.

O programa na íntegra pode ser consultado na rede social Facebook, na página "Loures Estamos ao teu lado - Moscavide e Portela". Queremos estar próximos para podermos prestar um melhor serviço. Somos transparentes e pautamo-nos pelo rigor. Queremos estabelecer diálogo para que a participação de todos permita construir uma nova freguesia que pugna pela inclusão e pela inovação.

Economia, Turismo, Impostos, Inovação e Empresas Municipais

O crescimento da economia local é uma questão fundamental para o desenvolvimento e o avanço das condições de vida e de trabalho na freguesia e do concelho. Uma aproximação às universidades para desenvol-

ver em parceria projetos de inovação pedagógica e social, dirigidos à inclusão social, ao desenvolvimento comunitário e ao desenvolvimento de práticas pedagógicas inovadoras. A criação de um Gabinete de Apoio ao Comércio e Empreendedorismo. Esta unidade servirá de apoio ao desenvolvimento de negócios locais, interligado com este projeto, o "Open Space Empreendedor" um espaço de cowork onde se poderão instalar projetos de jovens empreendedores da freguesia, mas também de outras zonas.

Ação Social, Educação, Saúde, Segurança e Habitação Social

Suprir necessidades, diminuir a exclusão social, valorizar a diversidade e potenciar a qualidade de vida dos nossos fregueses. A educação é um pilar fundamental. Criaremos um programa de promoção do sucesso escolar em articulação com instituições e universidades. Um programa de incentivos à natalidade que prevê um reforço da participação nos custos das creches de acordo com a dimensão da família e a criação do "banco de recursos", bem como o alargamento da rede de berçários, creches e pré-escolar e do seu horário de funcionamento. Colaborar com as escolas no sentido de apoiar as atividades pedagógicas de caráter curricular dos Jardins de infância

e Escolas. Novos programas de atividades para o período de férias escolares. Apostar na formação dos nossos jovens e de combater o abandono escolar premiando o mérito. Um programa de Bolsas de Estudo destinado a jovens que frequentem ou venham a frequentar o ensino superior. Criar o programa "Educação para a Saúde", mobilizando o Centro de Saúde e outras entidades públicas e privadas, promovendo ações de prevenção de doenças com particular enfoque nas doenças crónicas e da promoção de um estilo de vida saudável, e um outro destinado à Luta contra a Obesidade Infantil. Urge também implementar um sistema de apoio na obtenção de medicação essencial aos fregueses comprovadamente mais carenciados. Propomo-nos incentivar a implementação de equipamentos de videovigilância nas áreas de maior incidência criminal, bem como o reforço da iluminação pública e de um maior patrulhamento da PSP na freguesia.

Transportes, Mobilidade, Ambiente, Património e Urbanismo

Sendo a nossa freguesia uma das que tem maior percentagem de população idosa, precisamos de implementar medidas que visem a eliminação das barreiras arquitetónicas existentes nos espaços e edifícios públicos. Urge ainda garantir uma resposta mais abrangente e diversificada de transportes públicos.

Assumimos o compromisso de defender a construção de um novo ramal da linha vermelha, a partir de Moscavide, com uma nova estação na Portela. Promover ações de consciencialização ambiental. Temos em proposta o programa de "Troca de Lixo" que se destina à troca de determinado tipo de resíduos recicláveis por vales a utilizar no comércio local. É urgente promover e reforçar a qualidade de limpeza pública e higiene urbana nas ruas, com um enfoque na recolha do lixo, bem como nos espaços menos visíveis e mais recônditos da freguesia. Dotar a nossa freguesia de mais espaços verdes e parques infantis e equipamentos (incluindo pontos de acesso gratuitos à internet). O roteiro "Pontos de Interesse - A Freguesia e o Concelho", realizando passeios de cariz cultural e de destaque para o património local. Temos ainda

projetos para dinamização de espaços de utilidade pública já existentes na nossa freguesia, através da captação de eventos temáticos atraindo mais público, exposições de rua e dinamizando o comércio local.

Cultura, Juventude, Associativismo, População Sénior e Desporto

Oportunidades para que todos, sem exceção, possam criar, difundir ou usufruir de todas as formas de expressão cultural e artística. Uma Agenda Cultural da Freguesia em articulação com a agenda municipal. Propomos a Criação das Jornadas Culturais, com iniciativas de formação e divulgação no domínio das artes plásticas e das artes do espetáculo, como o cinema, o teatro, a dança e a música.

Promover um Torneio Intermodalidades estreitando as relações com as associações/instituições; e intervir na área do desporto, de um modo mais assertivo.

Projeto intergeracional para combater o isolamento e solidão, de jovens, de idosos e de cidadãos portadores de deficiências, promovendo o convívio, a troca de experiências. Queremos ter jovens mais



interventivos. Criaremos a Assembleia de Freguesia Jovem, um projeto direcionado, numa primeira fase, aos jovens do secundário para promover a participação ativa cívica dos jovens na Assembleia de Freguesia. Uma Bolsa de Voluntários, que atuará em parceria com as escolas, empresas e IPSS, para apoiar os mais idosos e as pessoas com mobilidade reduzida.

Criação de uma "Mostra social e comunitária", a qual passa por expor em stands a vida de todas as coletividades da freguesia. Apoiaremos ainda as instituições que desenvolvam trabalho junto das comunidades nos bairros mais sensíveis, bem como projetos de combate e sensibilização das adições (álcool, drogas e jogo).

GRUPO HOSPITAL DO GATO
Vivemos o gato

Onde encontra tudo o que o seu gato precisa

- * ATENDIMENTO MÉDICO
- * INTERNAMENTO CAT FRIENDLY
- * GATOQUARTO COM CÂMARA WEB
- * TERAPIA A LASER
- * CONSULTAS DE ESPECIALIDADE
- * CIRURGIA
- * DENTISTERIA
- * RADIOLOGIA
- * ENDOSCOPIA
- * ECOGRAFIA
- * ANÁLISES CLÍNICAS
- * DOMÍCIOS
- * ZONA PET
- * CONSULTORIA FELINA

A mesma qualidade agora também em Moscavide

Rua Adão Manuel Ramos Barata, 2ºD
Expo/Moscavide | 219 442 065

Linhas mestras do objetivo da candidatura



O programa do Bloco para Moscavide e Portela tem como prioridade aumentar a justiça social na freguesia, apostando na inclusão e dando a mão a quem tem sido esquecido e renegado para segundo plano. A freguesia de Moscavide e Portela está longe de ser o paraíso que muitos apregoam e tem muitas desigualdades escondidas e variados problemas estruturais que afetam o dia a dia de quem reside e trabalha nestas duas localidades tão díspares.

É um programa que traz de volta a ação social, ressuscita o apoio ao associativismo e prima pela igualdade de acesso aos serviços e equipamentos. É um programa que procura ir de encontro às necessidades de organização e responder ao desordenamento urbano que reina na freguesia, atacando de frente os problemas mais prementes.

Mas é também um programa que não esquece a economia, o turismo e a cultura, procurando dinamizar e dar uma alma nova a uma freguesia em trajeto descendente. Para isso, é urgente criar novas centralidades e trazer as pessoas de volta para a rua. E dar voz aos cidadãos, criando iniciati-

vas inovadoras de transparência e participação, com destaque para a criação de um Orçamento Participativo.

Economia, Turismo e Inovação

Neste campo, destacamos a aposta na reabilitação do Mercado de Moscavide, atualmente quase ao abandono, através de parcerias que viabilizem a renovação do espaço, como acontece noutros mercados do país. Destacamos ainda a aposta em eventos inovadores virados para a Gastronomia, para atrair visitantes de concelhos vizinhos: Festival do Petisco de Moscavide, Rota das Tascas, Feira das Lojas com História, entre outros.

No que respeita ao Turismo, defendemos a elaboração de um plano, em articulação com a Câmara, para a instalação ordenada de hotéis, residenciais e guesthouses, como forma de lidar com o aumento da procura turística de forma harmoniosa, sobretudo com o esperado aumento de turistas fruto da construção do novo Aeroporto do Montijo.

Já no campo empresarial e da inovação, defendemos a criação de um gabinete de apoio

às micro, pequenas e médias empresas da freguesia, que faça a ponte, ao nível burocrático, com a Administração Pública Central e ajude no acesso a programas de financiamento comunitários. Mais virada para o cidadão comum, defendemos a criação de uma rede de acesso à Internet sem fios gratuita nos locais públicos da freguesia.

Ação Social, Educação, Saúde, Segurança e Habitação Social

Destacamos a criação de um fundo de apoio para ajuda no pagamento das rendas a agregados familiares em dificuldades. Ao nível das escolas, pretendemos resolver o problema da cobertura do pavilhão da Escola Secundária da Portela com a maior urgência, pois não é aceitável que chova a rodos num ginásio da freguesia. A questão da retirada do amianto das coberturas das escolas também deve ser assegurada e verificada. Por outro lado, defendemos que as mensalidades da creche da Junta de Freguesia devem ser determinadas em função do IRS do agregado familiar.

Pretendemos também criar um serviço de apoio a pessoas idosas e com mobilidade reduzida, incluindo apoio domiciliário e deslocações às unidades de saúde. E conceber campanhas de combate à violência doméstica, de género e aos crimes de ódio, incluindo agressões contra a comunidade LGBT+. Queremos ainda fazer regressar o policiamento de proximidade, sobretudo perto das escolas, e implementar políticas sociais que promovam uma maior inclusão dos moradores do Bairro da Vitória, com uma aposta na requalificação do parque habitacional e dos equipamentos sociais.

Transportes, Mobilidade, Ambiente e Urbanismo

É indispensável pressionar o Governo a trazer o Metro até ao final de Moscavide e à Portela. Defendemos também o reajustamento do traçado do "Rodinhas", por forma a passar no Centro de Saúde de Moscavide nos dois sentidos e ligar a Portela e Moscavide a Sacavém e Prior Velho, permitindo um circuito completo entre escolas das duas freguesias. O "Rodinhas" deve ser gratuito para estudantes e popu-

lação sénior.

Defendemos ainda a criação de parques de estacionamento em altura nas entradas de Moscavide e a criação de talões de desconto e isenção de estacionamento que os comerciantes possam oferecer aos seus clientes. É ainda urgente criar uma rotunda no cruzamento da Av. do Ralis com a Av. Almirante Reis, face aos acidentes graves e frequentes que ali ocorrem. A não esquecer também a instalação de iluminação no caminho contíguo à Escola EB 2,3 Gaspar Correia, na Portela.

É ainda urgente corrigir o traçado da ciclovía na Portela, que tem provocado o caos no trânsito, e transplantar progressivamente os choupos, substituindo-os por outras árvores, eliminando a libertação de pólenes alergénicos.

Cultura, Juventude, Associativismo e Desporto

É preciso criar novas centralidades na freguesia e trazer as pessoas de volta para a rua. Para isso, apostamos no regresso dos eventos culturais para todos: ciclos de Cinema do Ar Livre e Festivais de Teatro de



Rua, entre outros. Defendemos também o aumento do apoio às iniciativas culturais nascidas na freguesia, incluindo suporte burocrático para o acesso a fundos de apoio financeiro nacionais e comunitários.

No mesmo sentido, apoiamos também o aumento do suporte logístico e financeiro às modalidades desportivas amadoras, nomeadamente de cariz associativo. Trazer as pessoas de volta para a rua passa também pela dinamização de atividades ao ar livre, sobretudo para crianças e idosos, que promovam a experimentação de novos desportos e a prática desportiva saudável. No que toca aos equipamentos, defendemos a construção de um parque infantil e de um rínque desportivo para as crianças do Bairro da Vitória, assim como um rínque desportivo gratuito em Moscavide. Defendemos fortemente a reabilitação e renovação (séria) do Jardim de Moscavide e respetivo parque infantil.

QUER SER SOFRÓLOGO CAYCEDIANO®?

Master Especialista em Sofrologia Caycediana®



Associação de Sofrologia Caycediana®
www.sofrologia.pt

QUANDO ?

30 Setembro 2017
(10h - 18h30)

AULA ABERTA

necessário pré-inscrição

INVESTIMENTO

inscrição: 200 euros + IVA
mensalidade: 75 euros + IVA*
*(preço para 12 meses)

ESTRUTURA

2 anos = 4 graus
(1 sábado por mês)
70 horas/ano

ONDE?

PORTELA

Edifício Concórdia
964567241
geral@sofrologia.pt

PARA QUEM?

médicos, enfermeiros, farmacêuticos, dentistas,
psicólogos, terapeutas

professores, formadores, assistentes sociais, sociólogos,
treinadores, atletas, empresários, artistas

Linhas mestras do objetivo da candidatura Para Continuar a Fazer



A confiança conquista-se. Conquista-se com trabalho feito. Com proximidade. No terreno. Junto das pessoas. Junto das associações. Junto das empresas e do comércio local. Começa pela vontade do povo num compromisso assumido de confiança e renova-se para continuar a fazer. A fazer por Moscavide e pela Portela. A renovação da nossa candidatura, veio das pessoas. Uma candidatura forte, que contraria interesses instalados e que dá resposta a uma freguesia que se quer aberta aos visitantes, dinâmica, moderna, mas com respostas dirigidas a todos. Uma candidatura independente com o apoio do Nós Cidadãos, que reuniu em conjunto vários independentes, pessoas de vários partidos com um objetivo comum. Colocar sempre em primeiro lugar a nossa freguesia.

Queremos por isso: continuar a colocar a nossa freguesia como exemplo de boas práticas no Distrito de Lisboa e a mais dinâmica no Concelho de Loures, como exemplo da cultura e de atividades que temos vindo a realizar e que contribuem para a promoção do comércio tradicional na Vila de Moscavide e do tão característico comércio/convívio desenvolvido na Portela, nomeadamente, no Centro Comercial; prosseguir as ações que visam a intervenção comunitária e o apoio à população, a manutenção com qualidade dos espaços verdes

e do mobiliário urbano; continuar a insistir junto dos parceiros na melhoria da Segurança e dos Transportes. Apostar no futuro da nossa freguesia é continuar com toda a humildade a realizar um trabalho de quem conhece e em quem se confia.

Apresentamos uma equipa preparada, experiente e competente. Juntos pela nossa freguesia para continuar a fazer.

Espaço Público

- Dar continuidade ao Programa "Pela Minha Freguesia, Eu Participo!", mantendo uma cultura de proximidade que permite aos cidadãos ter voz ativa nas decisões da freguesia;
- Requalificar os espaços verdes das Pracetas da Rua do Seminário e da Rua das Escolas (Portela) e da Rotunda que faz a ligação entre a Portela e Sacavém;
- Promover parcerias para realização de projetos de modernização dos espaços verdes da freguesia;
- Substituir a estrutura de madeira do caramanchão do Jardim Almeida Garrett;
- Repavimentar artérias na Portela e em Moscavide, designadamente a Rua Francisco Marques Beato;
- Prosseguir as obras de melhoria do Jardim Público de Moscavide;
- Colocar um WC portátil, de

moedas, junto à boca do Metro, em Moscavide;

- Implementar uma freguesia Pet Friendly com o lançamento do projeto "Vet Social" e a criação de um parque canino, e realizar campanhas de sensibilização dirigidas às pessoas;
- Aumentar o número de estacionamento para bicicletas na freguesia;
- Apoiar o município nos projetos da 2.ª fase de revitalização do centro urbano da Vila de Moscavide, mercado e parque de estacionamento subterrâneo.

Ação Social, Educação, Saúde, Segurança e Habitação Social

- Prosseguir a intervenção comunitária e o apoio social às famílias, mantendo a distribuição de alimentos, a comparticipação de medicamentos, a oferta de manuais escolares e a cedência de transportes para deslocações ao médico e outros;
- Dar continuidade ao "Programa de Emergência Social", Projeto "Recolha e Distribuição de Alimentos", "Balcão do Freguês para apoio social, "Vamos Estudar! A Junta vai Ajudar", "Reconhecimento do Mérito Escolar", Serviço de Cuidados Primários de Saúde;
- Prosseguir as obras e projetos nas Escolas, dando resposta logística e financeira aos seus projetos e aos seus clubes e associações;
- Dar continuidade aos programas educativos aplicados no Equipamento socioeducativo - Complemento de Apoio à Família da Junta de Freguesia, que complementam a aprendizagem dos alunos;
- Implementar o Balcão do Freguês para o apoio e acompanhamento dos fregueses a serviços públicos;
- Implementar o Cartão do Freguês para dinamismo do comércio na freguesia;
- Manter os programas de apoio às famílias durante as férias escolares dos alunos;
- Insistir e apoiar o Município na reabilitação dos bairros sociais da freguesia.

Transportes, Mobilidade, Ambiente, Património e Urbanismo

- Colaborar com as entidades

envolvidas na construção do Edifício Autárquico já projetado e aprovado pelas várias entidades;

- Em articulação com o Município e parceiros, colaborar na melhoria dos Transportes e Segurança de pessoas e bens;
- Insistir e apoiar a reabilitação do edificado dos pombais;
- Realizar obras no edificado do Centro de Dia Social e Comunitário da Junta de Freguesia.

Cultura, Juventude, Associativismo, População Sénior e Desporto

- Prosseguir a dinâmica lúdica e cultural dos últimos quatro anos, mantendo a realização dos eventos que colocam a nossa freguesia na agenda cultural da região de Lisboa (Portela Street Food Festival, Moscavide Sunset Party);
- Prosseguir na oferta de atividades culturais, desportivas e de lazer, e das aulas regulares, nomeadamente, Aulas "Inglês para Todos", Aulas "Informática para Todos", "Reforma Ativa/Atividade Física", Aula "Mexa-se a Dançar", Aula "Movimento Pela Vida", Aulas de Cavaquinho, Aulas de Concertina, projetos do Grupo de Teatro Musical, promovendo a aprendizagem ao longo da vida e um envelhecimento ativo;
- Prosseguir na realização de passeios e visitas culturais dirigidos a todas as faixas etárias e aos vários interesses já mani-



festados pela população;

- Dinamizar a utilização do Ginásio Biosaudável na Azinhaga do Jogo da Bola (Moscavide) e implementar um Ginásio Biosaudável na Mata do Cristo Rei;
- Insistir com a Câmara Municipal de Loures na promoção de um acordo de parceria para apoio às refeições e às atividades desenvolvidas no Centro de Dia Social e Comunitário da Junta de Freguesia;
- Iniciar Reiki no Centro de Dia Social e Comunitário da Junta de Freguesia;
- Insistir com o Município na construção de um Skate Park na zona não requalificada da Rua do Brasil, em frente aos Bombeiros/Portela;
- Prosseguir no apoio logístico e financeiro às Associações, Coletividades e Instituições da freguesia;
- Prosseguir o apoio à escola de guitarras que tem dado resposta aos jovens no ensino da música;
- Implementar a Feira de Antiguidades;
- Implementar um Centro de Artes;
- Construir um Guia de Restaurantes e Comércio para apoio ao tecido empresarial da freguesia;
- Construir um Guia de Associações e Coletividades para promover o seu desenvolvimento e interação com a comunidade.

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



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

Água

Recurso Natural Essencial



A água é um recurso natural indispensável à vida na Terra. Possui um enorme valor económico, ambiental e social, fundamental à sobrevivência do Homem e dos ecossistemas.

A Terra possui $\frac{3}{4}$ da sua superfície coberta por água. No entanto, 97% desta água é salgada. Dos restantes 3% de água doce, grande parte está congelada ou em lençóis freáticos inacessíveis, restando apenas 1% para consumo humano.

A água presente no planeta está distribuída por diferentes reservatórios naturais, nomeadamente, oceanos, solo (lençóis freáticos), atmosfera, rios e lagos.

A água no seu estado puro possui características que a distinguem dos outros líquidos, apresentando-se incolor, inodora e insípida. No entanto, raramente se encontra na natureza água no seu estado puro, devido às diversas substâncias que nela se dissolvem ao longo do seu percurso.

A água que chega às nossas casas começa por ser captada no meio hídrico, seguindo para as Estações de Tratamento de Água onde é tornada adequada para consumo. É armazenada em reservatórios e daí é distribuída à população. Depois de utilizada é recolhida e nova-

mente tratada para ser devolvida à natureza em condições ambientalmente seguras. Este percurso designa-se Ciclo Urbano da Água.

Considerando que Portugal enfrenta este Verão uma situação de seca severa e que a água um recurso essencial à vida e ao nosso bem-estar, devemos poupar e reutilizar muito mais. Com pequenos gestos, pode poupar milhares de litros de água que são essenciais para usar ou reutilizar para outros fins.

- Reutilize sempre que puder: a água utilizada para lavar legumes é limpa e pode ser reaproveitada para regar plantas. Também a água do duche, enquanto espera que fique quente, pode ser armazenada num balde e reutilizada para lavagens ou descargas sanitárias;

- Não desperdice água durante a rega: se regar o jardim com mangueira vai gastar 18 litros de água por minuto. As plantas não precisam de tanta água e se forem regadas ao amanhecer ou depois do pôr do sol evitamos a evaporação da água;

- Não lave o carro com mangueira: antes de lavar o carro avalie seriamente a necessidade de o fazer. Se tiver mesmo de o fazer não use mangueira, pois em 30 minutos de

lavagem estará a gastar em média 216 a 560l de água. Se em opção usar um balde de 10l para lavar o carro e três baldes para o enxaguar, gasta apenas 40l de água;

- Utilize um balde com água para lavar o quintal: a lavagem regular de quintais e logradouros com mangueira deve ser evitada, podendo mesmo em situações extremas ser proibida. Em alternativa, utilize uma vassoura e um balde com água;
- Repare fugas na canalização: uma pequena fuga na canalização ou uma torneira mal vedada podem deixar escapar 25l de água/dia. Esteja atento e assim que detetar uma anomalia, chame o canalizador;

- Use a máquina de lavar roupa com a carga máxima: uma máquina de lavar roupa consome até 220l de água para lavar 5kg de roupa. Utilize-a sempre com a carga máxima e programa económico. Para peças isoladas, opte por uma lavagem rápida à mão;

- Lave os dentes com a torneira fechada: sabe que nos 5 minutos que demora a lavar os dentes, gasta cerca de 45l de água? Não desperdice, feche a torneira enquanto escova os dentes ou utilize um copo com água;

- Não deixe a água a correr enquanto faz a barba: se man-

tiver a torneira fechada ou encher o lavatório, pode poupar entre 10 a 30l de água;

- Tome duchas rápidas: se tomar um duche de 5 minutos em vez de um banho de imersão pode poupar até 150l de água por banho. Além disso, se ao tomar duche fechar sempre a torneira enquanto se estiver a ensaboar pode economizar ainda mais água;

- Faça meia-descarga do autoclismo: um autoclismo gasta, em média, 10l de água cada vez que é acionado. Reduza este consumo colocando uma garrafa cheia de água ou areia no depósito ou instalando um autoclismo com função de meia-descarga.

A água é o principal constituinte do organismo, sendo essencial à vida humana. É a principal constituinte celular, serve de meio de transporte dos nutrientes e está envolvida em todas as reações metabólicas do organismo. Representa cerca de 75% do peso corporal à nascença, decrescendo esta proporção, à medida que a idade avança.

Enquanto nutriente, a água interfere no funcionamento de todos os sistemas e órgãos, influenciando o bem-estar e a saúde das pessoas:

- Transporta nutrientes e ajuda a eliminar os resíduos através

da urina;

- Regula a temperatura corporal, através da perda de suor pela pele, sendo esta a forma mais eficaz de prevenir o sobreaquecimento do corpo;
- Promove um excelente desempenho físico. Lubrifica e protege as articulações e promove o bom funcionamento dos músculos;

- Contribui para o ótimo funcionamento cognitivo e bom estado de humor;

- Ajuda a maximizar a atenção, a concentração e a capacidade de memória a curto prazo. Pelo contrário, a desidratação promove dor de cabeça, cansaço e irritabilidade;

- Contribui para o funcionamento saudável do coração;

- Colabora na digestão e contribui para a prevenção da obstipação;

- Diminui o risco de urolitíase ("pedra nos rins");

- Contribui para preservar a elasticidade da pele.

**Unidade de Saúde Pública
Loures - Odivelas
Elvira Martins - Coordenadora
da USP**

**Cátia Rodrigues - Técnica de
Saúde Ambiental
Joaquim Martins - Médico de
Saúde Pública**



Joana Roubaud
Farmacêutica

Voar com medicamentos

Viajar de avião implica o cumprimento de algumas regras de segurança. O transporte de medicamentos também deve obedecer a cuidados específicos para que viaje sem percalços e com a saúde sob controlo.

Se é doente crónico agende uma consulta médica, de forma a avaliar o seu estado geral de saúde. Aproveite-a para esclarecer dúvidas em relação à administração de injectáveis ou inaladores, ajustar posologias se atravessar vários fusos horários e solicitar 2 documentos: uma lista completa de toda a sua medicação com respetivas doses e indicações terapêuticas; e uma declaração médica que ateste a necessidade de toma. Devem ser traduzidos em inglês e na língua do país de destino, sendo os medicamentos identificados pelas substâncias ativas e não pelos nomes comerciais.

Alguns países interditam a entrada de algumas substâncias ativas mesmo que devidamente justificadas. Informe-se junto da embaixada em causa.

Ao fazer a mala: todos os medicamentos deverão ser transportados na bagagem de mão, não só para que não fique sem medicação caso haja extravio ou atraso de malas, mas devido às temperaturas do porão que poderão afetar a sua eficácia. Transporte-os nas embalagens originais facilitando a conservação e identificação pelas autoridades e assegure-se que estão dentro do prazo de validade.

Se transporta medicamentos líquidos ou semi sólidos como cremes, xaropes, ampolas, aerossóis, etc. não se preocupe: desde que possua a referida declaração, são considerados exceções ao procedimento habitual de transporte de líquidos na bagagem de mão.

No que toca a quantidades, leve cerca do dobro da quantidade que prevê para a duração total de voo e estada acautelando atrasos, desvios de rota e outros imprevistos.

Se transporta insulina leve-a numa bolsa refrigerada entre 2 a 8°C, nunca congelada já que é destruída. Agulhas, lancetas, tiras-teste e medidores de glicémia são permitidos desde que devidamente documentados.

Por último: algumas normas são variáveis entre companhias aéreas. Contacte-as de forma a conhecer as suas políticas de transporte de medicamentos e material médico. Boa viagem!



João Alexandre
Músico e Autor

The times they are a-changin

Sonho americano dos LCD Soundsystem

Passaram mais de sete anos desde a edição de "This is Happening", aquele que era, até agora, o último trabalho de originais dos LCD Soundsystem, a banda do nova-iorquino James Murphy, músico, dj e produtor de créditos firmadíssimos e nome consensual da música no séc. XXI.

Neste hiato de tempo, os LCD Soundsystem tornaram-se numa improvável banda de estádio ou, pelo menos, cujo a histeria irrompeu em 2011 quando na cidade

natal, no Madison Square Garden, os bilhetes para um anunciado "final gig" esgotaram em ... 15 segundos, atingindo um preço de 1500 dólares, levando Murphy a afirmar que «o que quer que nós façamos não justifica pagar tal preço».

Entre alguns rumores de fim de atividade e promessas de que os LCD Soundsystem jamais acabariam, chegou finalmente aos escaparares de forma natural, já neste mês de setembro, o 4º álbum de originais da banda, "American

Dream". No fundo, um regresso ou renascimento pré-anunciado.

James Murphy aos 47 anos dono de um wine bar em Brooklyn, agora pai de um bebé e que transporta ao longo dos últimos anos os LCD como cabeças de cartaz dos maiores festivais de música no mundo, sendo ainda considerado por muitas revistas como um dos homens mais "cool" do universo, não se dispersou no que à música toca e à sua obsessão pelo grande controlo do resultado

final, continuando, como nos anteriores trabalhos, a guardar para si a execução da maior parte dos instrumentos, num disco com 10 temas de quase 70 minutos de duração.

O tema de abertura "Oh baby", a midtempo, com camadas de sintetizadores que dão suporte à voz de Murphy é um cartão de visita que pode captar novos seguidores, mas que agrada de certeza aos fiéis dos LCD que desde o 1º disco, em 2005, acompanham a banda.

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



José Luís Nunes Martins
Investigador

Não me podes obrigar a amar-te!

A liberdade faz parte da essência da vida. Sem ser livre, não se vive, apenas se sobrevive.

Temos a capacidade de escolher entre o bem e o mal, mas não para determinar o que é bom ou mau. Tão pouco para colocar em causa a natureza ou as circunstâncias específicas de cada um.

Muitos são os que se entregam como prisioneiros numa guerra que querem perder com os seus desejos... tornam-se escravos do que têm de mais rasteiro: o prazer egoísta que jamais se satisfaz. Deixam de ser senhores de si e pretendem que os outros lhes deem atenção, admiração e afeto. Caídos assim nas mãos do orgulho - seu inimigo - tornam-se cativos de uma imagem distorcida de si mesmos... sempre pior do que a realidade.

Por vezes, são perdoados por aqueles a quem não fazem bem. Nessa altura, muitos há que assumem isso como pretexto para viver em desenfreada libertinagem. Servindo-se dos outros, sem sequer os ver como iguais e dignos. Apenas instrumentos. Apenas degraus. Coisas de usar e deitar fora.

O mau uso da liberdade pode ser muito nocivo a alguns. Fazem mal a si próprios, ao mesmo tempo que se assumem como donos da liberdade do outro.

Ninguém me pode obrigar a ser quem não quero ser.

A minha liberdade é determinada pela minha vontade, de acordo com as possibilidades e com o que são os meus deveres. Ser livre é obedecer. Ter um projeto e lutar por ele. Ajustando-se a cada dia. Por vezes, ser livre é resistir com paciência, à espera de um melhor momento.

Ser livre é muito mais do que ser independente. A liberdade consiste no usufruto completo e inteiro das faculdades internas e externas, do corpo e da alma. A independência consiste na isenção ou desapego de todos os laços, e de toda sujeição exterior que possa influir sobre este uso e pôr-lhe obstáculo.

O poder inebria e escraviza aqueles a quem promete este mundo e o outro. Os jogos de poder são uma garantia do absurdo que o mundo pode ser.

O amor é uma renúncia ao poder. Intencional. Voluntária e consciente. Livre, no sentido mais absoluto.

Ninguém me pode obrigar a amar, tão pouco a amá-lo. Só eu me posso obrigar a amar! O amor é a certeza da salvação e depende apenas de cada um de nós. Não de paixões passageiras, antes sim de uma vontade sublime de ser mesmo quem queremos ser. Amar é ter a liberdade de servir quem se ama!



Rui Rego
Advogado

Caros leitores,

Alegria, muita alegria!

É este o sentimento que me acompanha desde a realização dos nossos Jogos Nacionais em junho deste ano.

E esta alegria não se deve ao facto de nos Jogos terem participado cerca de 300 atletas, representativos de 19 Instituições/clubes e de todo o País.

Também não se deve ao empenho e extraordinário apoio que nos foi prestado pela Câmara Municipal da Covilhã, pela Universidade da Beira Interior e por último, mas não menos importante, pela Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão

Deficiente Mental da Covilhã, a quem publicamente agradeço em nome do nosso movimento.

A minha alegria deve-se aos três dias de convívio com os nossos atletas, que me recordaram os princípios mais puros do desporto.

Que me voltaram a lembrar que mais importante do que a vitória é competir, ultrapassar os nossos limites, mesmo que no fim se fique em sétimo ou oitavo na classificação.

Que me voltaram a lembrar que após uma vitória devemos abraçar os vencidos que choram de tristeza, ainda antes de comemorarmos o triunfo. Que me voltaram a lem-

brar que é quando estamos em dificuldades que mais precisamos do apoio e carinho do público e dos nossos colegas de equipa.

Que me voltaram a lembrar que num jogo, quando fazemos uma falta, devemos reconhecê-lo e pedir desculpas ao agredido e não criticar a decisão do árbitro.

"...E se esquecermos por momentos, a classificação que os médicos fazem das pessoas com deficiência intelectual. E se estivermos errados? Se estivermos a fazer os testes errados para quantificar a inteligências destas crianças? Elas não são inferiores, são diferentes. Se deixarmos o mundo criar as expectativas, eles

começam em baixo e lá se mantêm. Talvez estas crianças seja capazes de muito mais do que pensamos. E talvez, apenas talvez não compreendam como nos dizer isso. Ou nós ainda não aprendemos como ouvir". (texto adaptado do filme "O Contabilista").

Felizmente há quem consiga ouvir e por isso, e para terminar esta minha pequena crónica, anuncio-vos com imenso orgulho que vários dos nossos atletas foram nomeados embaixadores do movimento SIGA, movimento mundial que pretende salvaguardar a integridade do desporto, tema que desenvolverei na próxima oportunidade.

PC
assist
SERVIÇOS INFORMÁTICOS

**DESLOCAÇÃO
GRATUITA**
Na apresentação
deste anúncio



925 320 809
219 456 514

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

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

O QUE VER

23 Setembro 2017

CONCERTO
Grupo Coral e de Cordofones
do Clube Portugal Telecom

23 de Setembro - 18h00
Jardim Público de Moscavide

Música Tradicional
Portuguesa
e de Zeca Afonso

MOSCAVIDE e PORTELA
A FREGUESIA JUNTOS TODOS

Clube PT

30 Setembro 2017

Miss
Revelação 2017
30 de Setembro
18h30
Centro Cultural de Moscavide
(Antigo Cinema)

Atividades:
• Susana Lelido
• 4 Desfiles de Moda
• Radio Ecunil FM
e Convidados
• Espetáculo FireDance
(João Paulo Laisa e Vito)

Entretinadores:



6, 7 e 8 Outubro 2017

PORTELA
em FESTA
6, 7, e 8 OUTUBRO

TASQUINHAS

ÁREAS DE LAZER

ANIMAÇÃO MUSICAL

ATELIERS INFANTIS

ATELIER SÉNIOR

MÚSICA AO VIVO

MÚSICA AMBIENTE

COCKTAIL BAR

organizado por:
MOSCAVIDE e PORTELA
A FREGUESIA JUNTOS TODOS

Junta de Freguesia de Moscavide e Portela
Avenida da República 19 - Portela

13 Outubro 2017



FISCALMENTE FALANDO

QUAIS OS BENEFÍCIOS FISCAIS NA COMPRA DE UM CARRO ELÉTRICO? E DE PLUG-IN?

Tanto os veículos elétricos como os híbridos têm benefícios fiscais, mas no caso dos segundos apenas aqueles cuja bateria possa ser recarregada, designados por plug-in, e que tenham um mínimo de autonomia para 25 quilómetros são tidos em conta para os benefícios constantes no orçamento do estado para 2017. Suportado pelo fundo ambiental, as empresas podem beneficiar de um subsídio de 2.250 euros na aquisição de veículos elétricos até ao máximo de cinco unidades, sem entregar qualquer veículo para abate. Os particulares apenas podem adquirir um veículo.

Este subsídio beneficia as primeiras mil candidaturas e cessa em novembro de 2017, sendo condição que os requerentes tenham a sua situação tributária regularizada. Até ao momento foram apresentadas 872 candidaturas.

O veículo elétrico fica isento de pagar Imposto Sobre Veículos (ISV) e os híbridos plug-in podem beneficiar de uma dedução de ISV de até 562,50 euros.

Em relação ao Imposto Único de Circulação (IUC), o valor oscila entre 7,91 euros e 35,87 euros no caso dos veículos elétricos sendo que os híbridos plug-in poderão beneficiar de um valor mais baixo de IUC, dependendo das emissões de CO2 declaradas.

Relativamente a despesas de eletricidade, reparações, manutenção, etc., enquanto despesas de utilização da viatura, caso se refiram a viaturas consideradas viaturas de turismo, está excluído o direito à dedução, sendo consideradas como tal, as viaturas ligeiras que possuam mais de três lugares. Relativamente às viaturas com menos de três lugares na falta de legislação específica, aplica-se a b) n.º 1 do Art.º 21 do CIVA, ficando também excluído o direito à dedução.

No Art.º 88 do CIRC verifica-se que os veículos movidos exclusivamente a energia elétrica não estão sujeitos a tributação autónoma. No caso de viaturas ligeiras de passageiros híbridas plug-in, as taxas são de 5 %, 10 % e 17,5 % consoante o valor de aquisição dos veículos.

Na e) n.º 1 do Art.º 34 do CIRC constata-se que não são aceites como gastos as depreciações das viaturas ligeiras de passageiros ou mistas, na parte correspondente ao custo de aquisição ou ao valor de reavaliação excedente a:

- € 62.500, para veículos movidos exclusivamente a energia elétrica;
- € 50.000, para veículos híbridos plug-in;

Limites consideravelmente superiores aos veículos movidos a combustíveis fósseis.

Sobre a possibilidade de dedução do IVA suportado na aquisição de veículos elétricos ou híbridos plug-in bem como nas despesas associadas à sua utilização, a Autoridade Tributária (AT) esclarece que desde que a viatura elétrica a adquirir preencha os requisitos legalmente previstos, o IVA relativo à sua aquisição é dedutível de acordo com o previsto na f) do n.º 2 do Art.º 21 do CIVA. Esta regra só é aplicável até aos seguintes limites de aquisição definidos na e) n.º 1 do Art.º 34 do CIRC:

- 62.500 Euros para veículos movidos exclusivamente a energia elétrica;
- 50.000 Euros para veículos híbridos plug-in;



CASA CHEIA EM ERA.PT/EXPO

NO MAIOR EVENTO DA SUA VIDA VOCÊ VAI QUERER CASA CHEIA

Para vender a sua casa na Expo, vai querer ter do seu lado os melhores Agentes, o maior site imobiliário do país e a maior rapidez. Dê audiência à sua casa em **era.pt** com **1 milhão de visitas por mês**.

ERA EXPO · ERA MOSCAVIDE/PORTELA · ERA EXPO SUL · ERA OLIVAIS · ERA CHIADO/LAPA



UMA MÁQUINA A VENDER CASAS



PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO NORTE

4 WC 2 2 M2 160 C

\ 042170077

525.000 €



PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO NORTE

1 WC 1 1 M2 60 C

\ 042170181

sob consulta



PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO NORTE

3 WC 3 3 M2 140 B

\ 042170110

575.000 €



PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO NORTE

3 WC 4 2 M2 170 B

\ 042170105

599.000 €

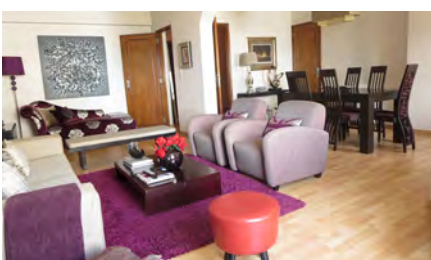


PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO SUL

4 WC 4 3 M2 223 B

\ 108170224

sob consulta



PORTELA

4 WC 3 1 M2 150 C

\ 042170203

370.000 €



ENCARNAÇÃO

3 WC 3 2 M2 180 D

\ 108170254

399.000 €



OLIVAIS SUL

3 WC 1 ND M2 94 D

\ 108170288

sob consulta



BEATO

3 6 M2 371 M2 144 C

\ 108170299

550.000 €



PARQUE DAS NAÇÕES - EXPO SUL

4 WC 3 3 M2 174 B

\ 108170298

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/olivaissul
olivaissul@era.pt
218 542 070

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