



## ANIVERSÁRIO DA FREGUESIA

# PORTELA CELEBRA 33 ANOS

Concertos, comércio e muita animação num fim de semana que trouxe a vizinhança para a rua a cantar e a dançar.

Págs. 12 e 13

## ÁRVORES OCAS

Árvores arrancadas pela Junta de Freguesia representam perigo para a população. Queda de árvore na via pública danifica viatura.

Pág. 8

## RODINHAS VAI E VEM

"Rodinhas" vai passar pela Unidade de Saúde Familiar de Moscavide nos sentidos: Portela-Moscavide e Moscavide-Portela.

Pág. 4

## CUIDADO COM AS GRIPES!

Vacina contra a gripe gratuita nos Centros de Saúde para pessoas com idade igual ou superior a 65 anos e outros grupos específicos.

Pág. 21

## PORTELA SÁBIOS

A Universidade Sénior a pensar em indivíduos com mais de 50 anos, sócios da Associação de Moradores da Portela.

Pág. 23







**Cristina Fialho**  
Chefe de Redação

## Filha da Portela

Só fui nascer a S. Jorge de Arroios porque a minha mãe já lá tinha tido os outros seis filhos (somos família à antiga), porque se o Concórdia tivesse uma sala de partos não íamos mais longe. Não fui nascida mas fui criada. Brinquei nos pátios, andei num colégio de rés do chão num prédio algures, comecei a ir ao supermercado sozinha aos sete anos,

andei na escola "amarela", as manas mais velhas tinham andado na "azul", fui para a Gaspar, depois Arco-Íris... mesmo na faculdade escrevia para o Notícias da Portela, agora chamado Moscavide Portela pela união das freguesias. Vivi fora da Portela seis meses e depressa voltei a arrendar uma casa nesta urbanização que sempre me acolheu. Para mim nunca foi um

dormitório. Nunca foi o sítio para morar, foi e é um sítio para viver, que vive e respira, que cresce e envelhece com a população. Ainda me cruzo com antigos professores, vejo colegas com filhos já crescidos e amigos que, depois de temporadas no estrangeiro voltam a ser portelenses com o intuito de dar às suas crianças a mesma

vivência que tiveram na sua infância. Porque não é preciso sair da portela até ao 12º ano e os amigos que se fazem no pré-escolar duram uma vida, e num mundo de inconstâncias em que tudo tem uma caducidade tão pequena é importante incutir valores como o da amizade, das memórias e dos apegos.



**Filipe Esménio**  
Diretor

### Mel de Cicuta

#### Ventanias...

A tempestade Leslie suspendeu um dos dias das festas da Portela. Festas essas que decorreram no parque de estacionamento junto à parte baixa das piscinas.

Um modelo um pouco diferente.

O desafio agora é fazer melhor e talvez com mais mesas, digo eu. As pessoas, essas, vieram em massa. Para os meus filhos correu bem, apenas não tive ainda a coragem de dizer à Alice que aquela banda de sexta feira não eram «mesmo» os Xutos e Pontapés, mas hei de dizer.

O Sunset Moscavide Party abrilhantou a vila de Moscavide, um momento de força social e comunitária. Mais uma vez as pessoas saíram à rua dando cor e vida à Avenida. Muita animação e conteúdos para todos os gostos em mais uma manifestação popular. Para os lados de Loures também houve uma grande ventania.

Do executivo da CDU em quatro vereadores, dois caíram, em nome de uma «revitalização» mais ou menos prevista. Maria Eugénia Coelho e António Pombinho saíram, Tiago Matias e Gonçalo Carço subiram a vereadores.

Surpresa? Mais ou menos. Maria Eugénia parecia já ter os dias contados há algum tempo, António Pombinho não. Mas passou a chefe de gabinete de Bernardino Soares. Gonçalo Carço por seu turno, deixou de ser chefe de gabinete de Bernardino Soares e Tiago Matias já foi vereador de 2013 a 2017. Uma revitalização com «prata da casa».

Mas de forma surpreendente, para alguns, o epicentro está em André Ventura. Polémico, como se diz nas redes sociais com muitos «haters», André Ventura liderou um movimento de destituição de Rui Rio dentro do PSD. Não teve muitos apoios, até o PSD de Loures se demarcou da posição do «militante» André Ventura, separando política Nacional de política Local.

André disse «Chega» e PIM! Vai lançar um novo partido.

Um partido encostado à direita, que alguns chamam de extrema direita, com vários temas bandeira que, curiosamente ou não, surgem por oposição a muito do que o Bloco de Esquerda defendeu durante os anos da sua afirmação política. Surge para levantar novas, ou velhas discussões na opinião pública. E neste momento em que tudo parece extremado na discussão política, já está a ter palco. Resta saber se o artista é um bom artista. As eleições o dirão. É já para o ano. E para o ano há mais festas. Não sei se disse. Eu gosto de festas.

*PS: Caiu uma árvore na Portela, na Rua dos Escritores, em cima de um carro. Não há feridos. Só prova que quem anda a cortar árvores não é doido. Apenas tenta garantir a nossa segurança. É pena mas, em muitas das árvores que estão em risco de queda só há uma solução. Cortá-las.*

*PS1: Este artigo é estupidamente escrito com o novo acordo ortográfico*



## Tomás My Special Baby Nomeação – Blogs do Ano

Os Blogs do Ano estão de volta, na sua 3ª edição, para revelar os influenciadores digitais do ano!

O painel de jurados, é presidido por José Alberto Carvalho, entre outros notáveis.

A categoria de Blogs desdobra-se em 12 sub-categorias temáticas, das quais sairão 12 vencedores, um por categoria. Na sub-categoria, Família, enquadram-se blogs que falam sobre: conselhos práticos, alimentação infantil, viagens em família, brinquedos, sejam eles mummy ou daddy blogs, bem como blogs dedicados ao dia a dia da vida em família.

Aqui surge a nomeação do Blog Tomás My Special Baby, criado por Andreia Paes de Vasconcellos, moradora da nossa freguesia, após o nascimento do seu primeiro filho, Tomás, com Trissomia 21.

“Estou muito feliz pela nomeação, pelo que o Blog representa para mim e na nossa sociedade pois acaba por ser a voz de muitas famílias”, afirma Andreia ao MP.

“Esta nomeação é por tudo o que este Blog retrata: igualdade, amor e união. Por mostrar que ter um filho com Trissomia 21 é vivermos com a normalidade de um cromossoma a mais e que podemos ser tão, mas tão felizes!”

As votações terminaram no dia 20 de outubro e os resultados serão conhecidos brevemente” <http://www.tomasmyspecialbaby.com/>



## Aprovada remodelação e ampliação da Escola Básica da Portela

A empreitada de remodelação e ampliação do edifício do Jardim de Infância da Escola Básica da Portela, foi aprovada em Reunião de Câmara extraordinária, realizada a 6 de setembro, com as abstenções do PS e PSD. A obra, que será adjudicada à empresa Lado Renovado - Construções Lda., com um prazo de execução de 270 dias seguidos, representa um investimento municipal superior a um milhão de euros e visa dotar o edifício de novos espaços e condições ajustadas às necessidades atuais.

A intervenção contempla as zonas de

serviço, como a cozinha e o refeitório, que serão alvo de ampliação, e as quatro salas de jardim de infância.

Será ainda criada uma nova sala para acolher a UAM - Unidade de Apoio à Multifuncionalidade, que se encontra atualmente a funcionar no outro edifício da escola, sem as devidas condições.

Nesta empreitada será ainda garantida a melhoria da eficiência energética e da qualidade ambiental do edifício, através da utilização de novos materiais de revestimento e isolamento.



Audi A1 Sportback 1.0 TFSI 95cv.

**Bons negócios passam depressa.**

**audi flex**  
» financiamento

**175€**

» Mês\*

**60**

» Meses¹

**50.000**

» Kms¹

**3,8%**

» TAEG

**4.520€**

» E.I.¹

**11.164€**

» VFG (última prestação)\*\*

**18.328€**

» Financiamento

» Manutenção incluída.

Consumo combinado (l/100km): 4,2-4,4. Emissões combinadas de CO<sub>2</sub> (g/km): 97-102.

\* Exemplo: A1 Sportback 4Sport 1.0 TFSI 95cv com pintura metalizada, Volante Desportivo Multifunções, Radio Concert, Computador de bordo, Pacote Connectivity, Sensores de estacionamento traseiros, Sensor luz e chuva, Jantes 17", Luzes traseiras em LED, Pacote Exterior S Line. Inclui manutenção preventiva no valor de 13,58€/mês. PVP 22.848€. TAN 2,9%. MTIC 21.263€. Inclui 2,08€ de comissão de processamento e 100€ de comissão de abertura em Crédito Automóvel Audi Flex através de Audi Financial Services, uma marca Volkswagen Bank GmbH, Sucursal em Portugal. Campanha válida até 31/12/2018. \*\* Valor Final Garantido - última prestação do contrato que pode ser liquidada contra a entrega do veículo, desde que observadas as condições indicadas em [www.audifinancialservices.pt](http://www.audifinancialservices.pt). ¹ Não são obrigatórios. Imagem não contratual.

**Expocar • Expo**

Rua Cintura do Porto - Armazém 24  
1950-323 LISBOA



**Linha de Apoio:**

707 300 310 | E-mail: [geral@expo.expocar.pt](mailto:geral@expo.expocar.pt)  
[www.expocar.pt](http://www.expocar.pt)

**Audi** Na vanguarda da técnica



## Traçado do “Rodinhas” alterado para facilitar acesso ao Centro de Saúde

O minibus que faz a ligação circular entre Moscavide e a Portela vai sofrer alterações no traçado. A carreira 303, correntemente conhecida por “Rodinhas”, vai passar a circular pela Unidade de Saúde Familiar (USF) de Moscavide nos dois sentidos: Portela-Moscavide e Moscavide-Portela. Esta era uma reivindicação antiga da população, sobretudo da Portela, que tinha de seguir até ao terminal do “Rodinhas”, perto da saída do Metro de Moscavide, sair, voltar a entrar e comprar novo bilhete para conseguir sair na paragem do centro de saúde.

Estas alterações foram motivadas pela aprovação de uma moção, apresentada pelo Bloco de Esquerda, na Assembleia Municipal de 13 de setembro, e aprovada por unanimidade, com alterações propostas pelo PSD e pelo PS. O próprio presidente da Câmara Municipal de Loures, Bernardino Soares, reconheceu a justeza e necessidade das alterações.

Além da alteração do traçado, foi também aprovada a extensão do funcionamento do “Rodinhas” aos sábados. Na ocasião, Bernardino Soares afirmou que iria abordar o tema no âmbito das negociações em curso sobre o novo sistema de funcionamento de transportes públicos da Área Metropolitana de Lisboa. Este alargamento justifica-se pela parca oferta de transportes públicos na freguesia

ao fim de semana, o que impede, sobretudo aos sábados, muitos residentes, nomeadamente os mais idosos, de se deslocarem ao comércio local, quer de Moscavide, quer da Portela.

A moção aprovada inclui ainda a análise da possibilidade de passagem futura do “Rodinhas” na Urbanização dos Jardins do

Cristo Rei e a sensibilização da Rodoviária de Lisboa, promotora da carreira 303, para a substituição dos minibus atuais por veículos amigos do ambiente da mesma tipologia, o que permitiria reduzir custos com combustível e eliminar um foco de poluição prejudicial para o meio-ambiente.



## 83 milhões de euros para a redução do preço dos passes sociais

Orçamento do Estado atribui uma verba de 83 milhões de euros à redução do preço dos passes sociais e melhoria dos transportes públicos, no próximo ano. De acordo com o documento, o financiamento do Programa de Apoio à Redução Tarifária (PART) ficará disponível a partir de 1 de abril de 2019.

Até ao final de janeiro os ministros do Ambiente e das Finanças determinam a distribuição daquela verba pelas autoridades metropolitanas - Lisboa e Porto - e entidades intermunicipais, que ficarão depois responsáveis pela articulação com as empresas de transporte que operam em cada território.

O Orçamento do Estado obriga a que a maior fatia desta verba se destine "exclusivamente a financiar a redução das tarifas de transportes públicos coletivos". "Os 83 milhões serão destinados, num mínimo de 60%, a aplicar à redução dos tarifários, nomeadamente a redução do preço dos passes, a criação de passes família e a gratuidade do transporte para menores de 12 anos, devendo a parte remanescente ser destinada à melhoria da oferta e à extensão da rede pública", refere o relatório que acompanha o Orçamento. O documento não define tetos máximos para os passes sociais. Em Lisboa, o presidente da Câmara Municipal, Fernando Medina, já disse que o custo na capital não deverá ultrapassar os 40 euros.

## Carris em Sacavém

**A União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho, na sequência de recente reunião havida entre esta Junta de Freguesia e a Câmara Municipal de Lisboa, informa a população que foi confirmada a concretização das reivindicações em relação ao prolongamento de algumas carreiras da Carris à Cidade de Sacavém.**

No cumprimento dos compromissos assumidos para com a população, este executivo da União das Freguesias de Sacavém e Prior Velho, conscientes da necessidade de mais e melhores transportes públicos, insistiu na rápida resolução deste problema. Foi informado pela Câmara Municipal de Lisboa, que tutela a CARRIS, que até à concretização do concur-

so público que garanta uma única prestadora do serviço para a Área Metropolitana de Lisboa e estando igualmente sensibilizada para a carência de mais e melhores transportes públicos na União de Freguesias, informamos a exequibilidade do prolongamento das seguintes carreiras à Cidade de Sacavém, estando unicamente o Município de Lisboa dependente da

fase de receção de novos autocarros da Carris.

- Extensão da carreira 783 da Portela a Sacavém;
- Extensão da carreira 708 do Parque das Nações ao Real Forte;
- Extensão da carreira 783 do Prior Velho à rotunda do Lidl em Sacavém.

Boa Viagem!





# FolkLoures19

JOANA LEITÃO

## De geração em geração

Foi no passado dia 13 de outubro, que o Grupo Etnográfico Verde Minho sediado no concelho de Loures, organizou mais um Encontro de Concertinas, desta vez em À-das-Lebres, onde não faltaram cantares e danças folclóricas, sapateado e demonstrações da forma de obtenção do milho e do centeio, com trajes a rigor.

## O Grupo Etnográfico Verde Minho

Nascido em Loures em 1994 sob a forma de associação sem fins lucrativos, surge com o intuito de reunir os minhotos radicados na região de Lisboa e de promover o folclore do Minho.

Constituído por iniciativa de um grupo de pessoas provenientes daquela zona do país, dele fazem parte 50 membros, com idades compreendidas entre os 9 e os 75 anos de idade, dedicados a tocar instrumentos musicais, a cantar ou a dançar. As danças ficam, habitualmente, a cargo dos mais jovens, pelo acréscimo de agilidade e, as cantigas costumam ser atribuídas aos mais velhos, que ainda conservam a sua pronúncia original.

O Grupo que pretende, no futuro, adquirir local próprio para os seus eventos, sobrevive das quotas de associados, da generosidade de patrocinadores, do apoio do Município e das Juntas de Freguesia de Loures, bem como de parcerias estabelecidas com vista à sua participação em eventos culturais. No entanto, tal não obsta a que, também faça parte de eventos solidários, o que o torna particularmente bem aceite e reconhecido entre a comunidade.

## Manter as tradições

Muitos foram aqueles que rumaram às cidades, vindos de zonas maioritariamente rurais do país, em busca de novas oportunidades. Entre eles, está Teotónio Gonçalves, o presidente desta organização, minhoto de alma e coração que, com 14 anos, veio viver para perto da capital. No entanto, a mudança de casa não alterou a cultura enraizada na família, tradição que define como "a sua identidade", "património cultural anterior à padronização de mentalidades derivada da industrialização", e que pretende transmitir às próximas gerações.

## Contacto entre gerações

Procuram ligar gerações, contribuindo para a formação da personalidade de crianças e adolescentes, através do res-

peito, da amizade e da sabedoria dos mais velhos. Para o Grupo, "são poucas as formas de participação na sociedade que, à semelhança do que sucede com os ranchos folclóricos, contribuem para um relacionamento saudável entre pessoas das mais variadas gerações, conservando os mais jovens afastados dos vícios e malefícios que a sociedade atualmente vem oferecendo". No entanto, também aqueles que contam com maior tempo de existência, podem manter um espírito jovem na companhia de filhos e netos.

## Contacto com os emigrantes

O contacto com os emigrantes é sentido como um encontro de família uma vez que, também eles, se sentem 'emigrantes' dentro do seu próprio país pois, também eles, deixaram família e amigos em busca de melhores condições de vida em terras portuguesas distantes, com gentes e costumes diversos.

## Encontro de Concertinas

Foi, assim, que se realizou no passado dia 13, a 17.ª edição do Encontro de Concertinas, nas instalações do Grupo União Lebreense, que contou com a presença de mais de cem pessoas, a maioria delas, pertencente a agrupamentos musicais.

A confraternização originada pelo almoço, de que fizeram parte vários grupos musicais, deu lugar a timbres de acordeões e bombos, a passos de dança, ao sapateado de Michel, o conhecido professor francês que vive em Loures há mais de 40 anos e, à recreação da desfolhada do milho seguida da malhada do centeio.

## FolkLoures19

O Encontro de Culturas, com projeção nacional e internacional, organizado no Concelho há mais de duas décadas, assume-se como o maior festival de folclore da região. A 26.ª edição do FolkLoures decorrerá no Parque da Cidade, no dia 6 de julho do próximo ano.

Tendo o Verde Minho como anfitrião e, estando ainda a aguardar a confirmação de outras organizações, contam com a presença do Grupo de Danças e Cantares da Madeira, do Rancho Folclórico de Penafiel, do Rancho Folclórico de Moreira de Cónegos, do Baile dos Pedreiros de Penafiel, do Grupo Coral Camponeses de Pias, de Goeses da Casa de Goa de Lisboa e do Grupo de dança Sankofa Blake Gold, festa a não perder.



**CONNOSCO, A SAÚDE E SEGURANÇA DOS SEUS COLABORADORES ESTÃO BEM ENTREGUES**

- Estamos perto de si (Prior Velho)
- Integramos todos os serviços de Saúde e Segurança no Trabalho (Análises Clínicas, Exames Complementares de Diagnóstico e Exames Médicos com especialistas em Medicina do Trabalho)
- Profissionais altamente competentes
- Equipamentos altamente qualificados
- Sistema de Gestão de Qualidade NP EN ISO 9001:2015

**AGENDE SEM COMPROMISSO O SEU PEDIDO DE SERVIÇOS**

**Contratos a 1 ano**

**Consultas de Medicina do Trabalho desde 25€ por colaborador**

**Auditorias de Segurança no Trabalho com análise da actividade e por trabalhador em contexto de trabalho desde 120€**

Visite o nosso site em [www.higiservicos.pt](http://www.higiservicos.pt).  
Para mais informações contactar: +351 21 940 98 90 ou [geral@higiservicos.pt](mailto:geral@higiservicos.pt).



## Município de Loures instala balastros eletrónicos

O Município de Loures adquiriu 830 balastros eletrónicos que vão permitir uma poupança de energia que ascende a mais de 40% por ano.

Foram adquiridos 830 balastros eletrónicos e instalados 813 nas freguesias de Moscavide, Portela e Bobadela, substituindo os balastros ferromagnéticos convencionais. Depois de testada, esta tecnologia gerará poupanças de energia que ascendem a 46%, sem afetar a perceção e a acuidade visual da iluminação dos arruamentos e espaços públicos. Prevê-se que o investimento de 74.400 euros (sem IVA), seja recuperado em cerca de dois anos, evitando a emissão de 111 toneladas de CO2 por ano para a atmosfera.



## Jardim renovado em Moscavide

O Jardim Infantil de Moscavide recebe intervenção para melhorias do espaço.

Esta obra visa retirar o piso existente na zona do "parque infantil" e a sua substituição por um piso novo e adequado ao tipo de utilização, garantindo a segurança das crianças que utilizam aquele espaço para brincar. De acordo com o presidente da Junta de Freguesia Moscavide-Portela, Ricardo Lima: "Queremos um espaço moderno, funcional, voltado para o futuro e inovador, mas queremos que seja uma proposta que integre também os contributos das pessoas, fazendo com que a requalificação não seja uma obra contra as pessoas, mas pelas pessoas."



## Grupo Coral da Portela no Palácio da Foz

No dia 15 de Outubro, o Palácio da Foz recebeu o concerto "CANTIGAS DA NOSSA TERRA", pelas vozes do Grupo Coral da Portela.

A Sala dos Espelhos estava completamente cheia e o Grupo Coral da Portela foi aplaudido de pé pelo público que teve a oportunidade de assistir aos arranjos de 13 canções tradicionais portuguesas (uma por cada província, do Minho ao Açores), algumas em arranjos inéditos do Maestro José Balegas.



## Feira Urbana Portela- 2018

ANTÓNIO DOS SANTOS

Recentemente, no início do verão do presente ano, começou a realizar-se a Feira Urbana da Portela. Veio substituir a antiga Feira das Coisas e Loisas. Mudança que ocorreu, com a tomada de posse do novo executivo da nossa Junta de Freguesia. O local de realização da feira também mudou. Situa-se agora, junto ao Jardim Almeida Garrett, no terreno da Associação dos Moradores da Portela. A Feira Urbana da Portela acontece no primeiro e terceiro sábados de cada mês. Das 9h às 14h. Encerra em janeiro e fevereiro, bem como no mês de agosto. A maioria dos feirantes manteve-se e a oferta dos produtos continua com a mesma variedade e qualidade. Podemos encontrar velharias, artesanato de vários estilos, rifas para as crianças, legumes e fruta biológica, moedas, livros... A diversidade é notória. Esta feira tem um cariz social e destina-se a promover o negócio dos artesãos e produtores agrícolas da nossa Freguesia e Concelho. Sendo assim, sugiro a todos os fregueses da Portela e Moscavide, que se desloquem até à Feira e contribuam para dinamizar o nosso comércio local.



# Portelense escreve livro sobre felicidade



As *Segundas-Feiras não têm de ser uma M#!&@* é uma viagem em que o Tiago procura quebrar os mitos que inquinam o nosso processo de busca pela felicidade. Não, não é mais um livro de autoconhecimento em que nos é dito que somos os melhores seres do universo e merecemos tudo. Também não é um daqueles escritos em que nos prometem que se seguirmos o plano de negócios do Tiago vamos faturar três milhões de euros por ano. É apenas uma partilha de reflexões, assumidamente provocadoras, que prometem desafiar o leitor a colocar em causa os seus próprios preconceitos. Será que é um bom negócio trocar 11 meses de escravidão por um mês de férias – mesmo que publiques umas quantas “postas” em água azul-turquesa no Insta? Será que queremos mesmo

uma separação do trabalho e da vida pessoal? E o que dizer das dores de barriga de domingo que antevêm segundas-feiras de merda e os orgasmos desmedidos das sextas? As perguntas estão feitas. Espaço para as vossas respostas. Foram recolhidos alguns testemunhos de personalidades que por uma razão ou outra o Tiago considerou que devíamos escutar – ou, neste caso, ler. Um aperitivo abaixo. “Stress crónico, ansiedade, burnout e depressão são as consequências psicológicas mais comuns e que trazem as pessoas ao consultório” – Ana Caetano, Psicóloga Clínica. “Cada um terá de perguntar-se o que o faz feliz. O conceito de felicidade pessoal não pode ser regulado por parâmetros iguais para todos”. – Clara de Sousa, Jornalista

“Tal como na nossa vida pessoal, a nível profissional devemos sentir-nos felizes e completos com aquilo que fazemos. A carreira que eu tinha antes de me dedicar ao projeto da Science4you não me completava da mesma forma que este projeto o faz. Eu não percebia nada de brincados, mas sabia que não era na banca que gostaria de trabalhar durante os 30 ou 40 anos seguintes.” – Miguel Pina Martins, CEO da Science4You. Para mim o mais importante foi não deixar que os meus medos suplantassem os meus sonhos. Todos os dias no Masterchef, eu lembrava-me que se acreditasse e perseguisse o meu sonho, Deus faria o resto. Eu não queria viver o resto da minha vida com o arrependimento do “e se?”. – Theresa Vistintin – Atriz e Concorrente no MasterChef Austrália em 2016. A minha vida transformou-se quando eu assumi o risco e fui atrás do sonho! Agora eu estou muito agradecida pela vida que eu criei! – Mai Lieu, Autora, CEO da Crea Products e Concorrente no Shark Tank U.S.A. Sair da zona de conforto faz-nos crescer e retira-se sempre aprendizagens nos insucessos. Cada vez mais o insucesso na criação de uma start-up é visto como uma coisa boa e não como algo que se deva omitir. – João Gonçalves, Ex-Dono da Confeitaria Lisboa. Quem não arrisca, tudo perde! – Mariana Seruya Cabral, Blogger no Blog “Bumba na Fofinha”.



O Tiago nasceu no dia 11 do segundo mês de 1987. Aquariano com ascendente em Leão. Mas benfiquista – de coração e de Red Pass. Crente em Deus, agradecido à família, aos amigos e à Mariana por serem a base de tudo. Escuteiro – um dia e para sempre. Presidente da Associação de Estudantes da Escola Secundária da Portela com muitos “x” no “xitio” certo. Deputado Municipal em Loures desde 2009. Mestre em Direito pela Clássica com 18 valores. Advogado inscrito na Ordem dos Advogados. Viajante incurável. Hipocondríaco intratável. Um dia largou o emprego no escritório de advogados. Perdeu 20 quilos, ganhou felicidade, fundou a WE HELP. YOU WIN. e a partir daí as segundas-feiras deixaram de ser uma M#!&@.

## ASSESSORIA NOTARIAL



**Lígia Garcia**

Notária  
Em Loures - Portela

### Questão

O meu irmão mais velho, maior de idade, tem deficiência intelectual e vive com a minha mãe. O meu pai faleceu o mês passado, e nós os três somos os únicos herdeiros da sua herança, que conta com um bem imóvel. Eu e a minha mãe queremos vender o imóvel, mas sendo o meu irmão incapaz, podemos vender sem ele estar presente?

### Resposta

Caro leitor,

No caso em apreço, estando o bem imóvel registado a favor do vosso pai, será necessário antes de tudo fazer uma escritura de **habilitação de herdeiros**, num Cartório Notarial à vossa escolha, na qual a cabeça de casal, a sua mãe, declara que o marido faleceu, e deixou como herdeiros, o cônjuge sobrevivente e os dois filhos.

Com este título, todos os herdeiros em conjunto, por si ou através de representantes legais ou voluntários, podem proceder à venda do bem.

No entanto, no vosso caso, um dos herdeiros é incapaz, e de acordo com a **Lei 49/2018, de 14 de agosto**, que cria o regime jurídico do **maior acompanhado**, e revoga os institutos da interdição e da inabilitação, **a pessoa maior, impossibilitada, quer por deficiência, quer por razões de saúde**, deve ser acompanhada em determinados atos, por acompanhante escolhido pelo próprio ou pelo representante legal deste, sendo a designação do acompanhante feita judicialmente.

O leitor, na qualidade de parente, pode requerer ao Tribunal o acompanhamento do irmão, sendo que caberá ao Tribunal atribuir ao acompanhante designado a autorização prévia para a prática de determinados atos ou categorias de atos, que estejam devidamente explicitadas, nomeadamente, a venda do imóvel pertencente à herança aberta por óbito do pai.

Só com a devida autorização do Tribunal, é que o “**Maior Acompanhado**” poderá praticar determinados tipos de atos, como é o caso da venda de imóveis, em conjunto com os demais herdeiros.

Os atos praticados pelo maior acompanhado que não estejam em consonância com as medidas de acompanhamento são anuláveis, desde que haja decisão final nesse sentido e os atos sejam prejudiciais ao acompanhado.

Aconselhe-se.

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 4031 | Tlm: 932 711 860 | E-mail: cartorioloures.lg@hotmail.com



# Árvore cai na via pública

"No âmbito de uma gestão integrada do património arbóreo da Freguesia, a Junta de Freguesia procederá ao destocamento dos cepos resultantes dos abates efetuados, bem como novas plantações, de acordo com um plano definido(...) sem perder de vista o objetivo de regeneração e renovação das árvores da Freguesia, tornando o ambiente urbano cada vez mais acolhedor e capaz de gerar qualidade de vida e bem-estar para todos quantos aqui habitam ou nos visitam." Pode ler-se num excerto do comunicado da Junta de Freguesia Moscavide Portela sobre o abate e destocamento de

árvores com sintomas e sinais de doenças e de pragas, de problemas fisiológicos e de defeitos estruturais externos e sintomas externos de defeitos internos.

Muitas foram as críticas sobre estes abates, tentando a comunidade defender a manutenção das árvores.

A Leslie passou pela freguesia, Bombeiros e Junta estiveram alerta e nada de grave se passou. Felizmente.

Não foi preciso uma tempestade para fazer cair um ramo em cima de um carro estacionado na via pública no dia 18 de outubro. Este debaste por muito que custe, é mesmo necessário.



**José Luís Nunes Martins**  
Investigador

## Não és o centro do mundo!

Não julgues que és o centro do mundo. Não és. Procura o bem que podes fazer aos outros, não busques por aquilo que podem fazer por ti. Cada pessoa é um fim em si mesmo, ninguém é um meio, muito menos da tua felicidade.

Quando não somos humildes perdemos a noção da realidade e, portanto, da verdade. O orgulho é um inimigo firme e provoca uma desgraça constante e crescente que exige ser alimentada, que escraviza a liberdade e amarra a vontade de todos quantos se julgam acima dos demais. Somos diferentes,

mas perder tempo a avaliar quem é melhor ou pior é, em boa verdade, sinal de grande insegurança e triste fraqueza. O egoísmo é o contrário do amor. Amar é dar-se e os egoístas querem tudo, tudo, para si. Não importa o sofrimento que isso pode implicar para outros, julgam que merecem tudo, tudo.

Dirão alguns que o egoísmo é uma forma de amor a si mesmo, chegam até a argumentar que tal é um pré-requisito essencial a qualquer outra forma de amor. Errado! Amar é esquecer-se de si.

O medo é o oposto da felicidade. Ninguém consegue

viver com alegria escondido atrás dos seus próprios braços e longe das adversidades. Ser feliz implica vencer os medos e vencer-se, abrir os braços e aceitar o nosso lugar no mundo. O nosso tempo e no nosso espaço. O que somos e o que nos rodeia. Não tenhas medo de ser feliz, ama. Por mais que isso te faça sofrer, aceita com humildade o preço a pagar para chegar ao céu já nesta vida e... na outra, aquela onde somos pesados de acordo com o peso dos pedaços de coração que fomos capazes de dar!

ESTÁDIO DA PORTELA  
RESTAURANTE

ESTÁDIO DA PORTELA  
RESTAURANTE

FUMADORES  
SMOKERS  
FUMEURS

NOVO  
ESPAÇO  
FUMADORES

RESTAURANTE  
ESTÁDIO  
DA  
PORTELA

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

Vendemos comida para fora



# Portela Night Out

Musica Jazz, Dança, Zumba, palhaçadas, animação infantil, jogos, desfiles, descontos, muitos foram os motivos para a enchente que o Centro Comercial da Portela viveu na noite de 28 de Setembro.

Das 20h às 24h os corredores estiveram muito animados com convidados de todas as idades.

A 4ª edição deste evento contou com uma grande afluência e muitos elogios à organização.



## 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](mailto:stoprapido@gmail.com)

**STOPRÁPIDO**  
chaves da portela



# Arinto Nosso

NUNO FERNANDES

CONSULTOR VÍNICO | WINE FORCE

Os passeios pelas adegas sucedem-se, findas as vindimas é tempo de cuidar e provar os lotes que o ano vínico nos revelou. Aqueles aromas primários que são tão perceptíveis hoje e ténues amanhã, ajudam já a caracterizar os néctares e prever o destino.

Em conversa numa famosa adega, com um não menos famoso enólogo surge a questão, e o Arinto? Casta essa que revela uma acidez arrasadora de qualquer palato... não sou eu, mas o artista, o enólogo, que coloca um início na conversa mas fim na questão... "Arinto é Bucelas!"

A casta impera na única região nacional com demarcação apenas para vinhos brancos, sendo que o microclima da região e os seus solos característicos lhe conferem o expoente máximo de qualidade. A casta, espalhada pelas vinhas de todo o país, frequentemente assume o discreto

papel de melhoria de lotes, com a sua viva acidez e forte componente mineral, mas é no concelho de Loures, na vila de Bucelas, que é rainha, onde pode debutar todo o seu potencial, acompanhando na perfeição marisco e peixes grelhados devido às suas notas de maçã verde, lima e limão, deve repousar em garrafa vários meses entre a sua produção e consumo, arredondando a sua acidez e expondo o seu forte potencial de guarda, assumindo dessa forma aromas tropicais, elevando a sua estrutura e complexidade, permitindo assim harmonizar pratos mais elaborados. A conversa vai longa, o dia na adega não tem fim, está na hora de sentir, saborear finalmente a especial sensação e peso histórico que estas vinhas têm, e, pasme-se, não é que o Arinto de Bucelas também é divino sem acompanhamento...



## Festa do Vinho e das Vindimas 2018

A Câmara Municipal de Loures, a Junta de Freguesia e o movimento associativo da freguesia de Bucelas convidam a visitar a Festa do Vinho e das Vindimas, nos dias 12, 13 e 14 de outubro.

Abertura oficial dia 12, às 19h30, junto ao Museu do Vinho e da Vinha.

## Tem um computador que já não utiliza ou está avariado?



Efectuamos a recolha **GRATUITA** de material informático

# PC

assist

Serviços Informáticos

925 320 809  
219 456 514

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

Rua Júlio Dinis nº 6 - R/C  
Portela LRS



# Portela Sábios



JOANA ROUBAUD

Muito se tem falado de Envelhecimento Ativo desde que o conceito foi criado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2002. Trata-se do “processo de optimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (OMS). Um objetivo nobre, para o qual têm sido feitos progressos pelo mundo fora mas que está ainda longe de ser atingido.

Há no entanto uma intervenção que sobressai pelo seu êxito inegável no bem-estar dos indivíduos: a universidade sénior.

Os benefícios para quem a frequenta parecem estar não só relacionados com a própria aquisição de novos conhecimentos, mas também com o aumento da sociabilização, que por sua vez potencia a auto-estima, o sentimento de autonomia e participação na sociedade.

Foi neste contexto que, em 2009, Filipa Lages (Assistente Social) e Carla Marques (Presidente da Associação de Moradores da Portela) juntaram esforços para erguer na nossa freguesia uma universidade sénior sob o nome de Portela Sábios.

Consciente de que o projeto teria que ser algo mais do que executar lindos tapetes de Arraiolos (sem desprimir pelos ditos tapetes), a direção optou por selecionar disciplinas que fossem ao encontro da principal expectativa dos alunos: o exercício mental e intelectual.

O número de disciplinas tem vindo a aumentar de ano para ano. Hoje estão abertas 31 disciplinas entre as quais línguas (inglês, francês, alemão), informática, economia política, psicologia, e um destaque para as 3 líderes de “audiência”: Desenvolvimento do Autoconhecimento, História e Literatura Portuguesa.

Ainda assim, o Portela Sábios não se faz apenas de salas de aula. Em cada ano letivo é apresentada uma agenda de eventos exteriores à sala e que engloba visitas de estudo inseridas nos conteúdos programáticos, exposições, passeios, palestras e aulas abertas. Uma visita ao Museu da RTP, um passeio a Mértola e o circuito pela intitulada “Lisboa Islâmica” foram alguns dos eventos cuidadosamente planeados e realizados recentemente.

Os amantes dos livros também não ficam esquecidos. Além de um clube de leitura

onde regularmente se discutem obras previamente selecionadas, as instalações também albergam uma biblioteca. Esta, recentemente catalogada graças ao empenho da bibliotecária Maria Margarida Mira, possui um património resultante de doações, o qual poderá ser tradicionalmente consultado ou requisitado.

O sucesso da universidade é notável. Sem qualquer outro tipo de promoção, o “passa-palavra” tem sido o principal angariador de novos alunos e até ao momento já se conta com 252 renovações de inscrições para o ano de 2018/2019. Antecipam-se mais ainda, o que promete um ano forte em atividades.

Para todos os “sábios” assim como para a direção, ficam os votos de um excelente arranque de ano letivo, recheado de conhecimento, experiências e partilhas.

## PORTELA SÁBIOS

### Para quem?

Indivíduos com mais de 50 anos, sócios da Associação de Moradores da Portela (AMP). Não precisa de ser residente na Portela e pode tornar-se sócio no momento da inscrição.

### Onde?

No edifício do Parque Desportivo da Associação de Moradores da Portela (junto aos campos de ténis e de futebol).

### Inscrições?

Inscrições oficiais até 8 de outubro, embora seja possível inscrever-se em qualquer momento.

### Quando?

Ano letivo de outubro a junho.

### Custos?

Valor de inscrição\* + 3,70€ por cada disciplina frequentada.

\* Novos alunos: 35€; Renovações: 25€.

### Horários:

De Segunda a Sexta, distribuídas ao longo do dia. Horários disponíveis na secretaria.

### Contactos?

Telefone: 918 552 954

### Facebook:

[www.facebook.com/portelasabios/](http://www.facebook.com/portelasabios/)

English for Life

for a Really Good Life

AULAS DE

CONVERSAÇÃO

COM 4

PESSOAS

ANA CALHA

"O MEU  
ESPAÇO PARA  
CONVERSAS  
REALMENTE  
HUMANAS...  
EM INGLÊS"



964 664 396

CONTACTO@ENGLISHFORLIFE.PT

MAIS INFORMAÇÕES EM:

[www.englishforlife.pt](http://www.englishforlife.pt)



englishforlifeLisboa



englishforlifeportugal





**Ricardo Andrade**  
Comissário de Bordo

### Redes Sociais ou nem por isso

Um pouco por todo o mundo vão ocorrendo, dia após dia, factos políticos que marcam a vivência das populações de cada parte do nosso globo. Um pouco por todo o mundo existem, felizmente, opiniões acerca de cada mudança radical ou manutenção do status quo. Um pouco por todo o mundo se vai generalizando a utilização de meios digitais para passar mensagens ou transmitir o pensamento de cada um.

No entanto, muitas vezes olvidamos que a liberdade de uns começa onde termina a liberdade de outros. Esquecemo-nos de que os nossos direitos devem ter o mesmo valor do que os direitos do companheiro do lado. Não nos lembramos de que não devemos julgar para não sermos julgados.

As redes sociais são hoje uma enorme prova desta recorrente amnésia a que vamos assistindo. Essa atitude em que muitos, mais do que pensar sobre tudo, se baseiam para criticar sem conhecer minimamente assuntos. Ou até mesmo uma postura de hostilização pura daqueles que não pensam como gostariam que pensassem.

Falo das redes sociais pois elas tornaram-se autênticos escapes para quem muitas vezes não tem coragem de assumir certas atitudes ou posições perante o mundo mas se revela verdadeiramente ímpar em atitudes que roçam o "cyber bullying". Falo das redes sociais pois elas são hoje palco de autênticos combates sem regras de palavras violentas por nenhuma razão em especial. Falo das redes sociais pois elas são, nos tempos que correm, verdadeiras arenas despidas de quaisquer regras básicas de convivência social.

Podemos até questionar se as chamadas redes serão, muitas, verdadeiramente sociais na medida em que servem igual e frequentemente mais para finalidades que não se prendem com o real potenciar de interações pessoais.

Mas estará o problema nas redes sociais ou estará nos utilizadores? Estará o busílico da questão no meio utilizado ou na forma adotada?

Como sempre, julgo não ser eu o detentor da verdade absoluta e por isso não tenho também a resposta de "um milhão de euros" para como ultrapassar este fenómeno de uma generalização de uma certa "selvagemia social" a que vamos assistindo nos fóruns sociais.

Mas como em tudo na vida, ou nos conformamos com o "estado da arte" ou agimos e procuramos ser reais lutadores por um mundo onde existam mais soluções e menos "falsas desculpas" em que depois apenas nos reste queixarmo-nos daquilo em que permitimos que os nossos mundos se tornassem.

# Festas da Portela re

**Música, gastronomia variada, artesanato, divertimento para crianças e muita animação não faltaram. A Portela esteve em festa, entre o dia 11 e 14 de Outubro, este ano num sítio diferente dos anteriores.**

"Este ano escolhemos um novo local para as festas. Um local que, na nossa opinião, tem mais e melhores condições para receber este evento, desde logo pela sua dimensão. Um espaço com maior potencial para receber outro tipo de divertimentos e novas ofertas em vários domínios que vão da gastronomia a produtos de origem local", explicou o Presidente da Freguesia de Moscavide e Portela, Ricardo Lima.

### VANESSA JESUS

Após um ano de interrupção das festas, o espaço envolvente à Associação de Moradores e Piscinas da Portela foi o eleito para esta edição 2018 e a ver pelas primeiras impressões da população a "escolha foi muito boa". "Há mais espaço, mais atracções, mais divertimento e sem perder de vista o conforto e a segurança das pessoas", acrescentou Ricardo Lima. Atividades para todos os gostos e participações muito especiais, desde ballet, dança do ventre, ginástica, dança contemporânea, dança de carac-

ter e sapateado.

Fora do palco e numa das barraquinhas da festa encontrava-se a Escola de Música HSchool. Aos visitantes foi dada a possibilidade de experimentar vários instrumentos musicais, desde a guitarra elétrica, guitarra acústica, teclado e a bateria.

Para Fernando Gonçalves, de 47 anos, responsável pelo grupo HS: "Esta é a melhor forma de divulgar as duas lojas (em Vale Figueira e em Sacavém)". Quanto ao balanço da participação na festa não há dúvidas: "Tem sido muito positivo. As pes-

soas aderem muito".

Já na música foi a Banda Fora de Série a primeira a subir ao palco, na quinta-feira. O dia seguinte foi de homenagem aquela que é a banda ícone da música rock portuguesa - os Xutos & Pontapés, com os CM Xutos e Pontapés a cantar os grandes êxitos da emblemática banda.

Foi Melão, o ex-integrante do grupo musical 'Excesso' a fechar os concertos. Entre a nostalgia das músicas que marcaram o fim da década de 90 da 'boys band' e as músicas da sua carreira a solo, foram muitos os

que cantaram e dançaram ao som dos ritmos do cantor.

Aquilo que era uma "incógnita" para o intérprete de 'Coração de Melão' antes do concerto transformou-se numa experiência "a repetir".

"Fanstástico. Foi super giro. Foi 'uma grande onda'. O público todo a participar, foi fantástico e é para repetir, é para voltar cá. Quando a Junta de Freguesia precisar do Melão aqui outra vez, o Melão volta", garantiu ao Jornal de Moscavide e Portela.

Já o espetáculo do dia anterior que trazia ao





# gressam com muita animação



palco Carlos Costa, CC, Mico, Luís Jardim e amigos foi cancelado devido à tempestade tropical Leslie que se fez sentir por todo o país. Apesar das atuações de sábado terem sido anuladas, o dia “não foi esquecido”, como refere o Presidente da Junta de Moscavide e Portela. “Em breve teremos um novo concerto na Portela para que todos quantos queriam ver o espetáculo apazado para aquele dia não se sintam defraudados”. A par da música e das inúmeras atividades, ‘comes e bebes’ variados não faltaram. Uma estreia para Luís Cruz, de 43 anos, que levou o Pão com Chouriço da família Cruz pela primeira vez à Festa da Portela. “É o primeiro ano que estamos a fazer. Estamos bastante satisfeitos, a adesão do público tem sido boa, o feedback também, estamos a gostar bastante”. Para os mais gulosos também havia muitas opções. Mário Marques, 75 anos, por exemplo, levou os Waffles, da Doçaria Americana, à festa da Portela lembrando os velhos tempos.

“Estive aqui em 1990, à porta do Centro Comercial a vender estas Waffles”, lembrou. Depois de ter parado na atividade uns anos, voltou em força ao evento apesar da “quebra do ritmo” devido ao cancelamento do dia de sábado. Uma anulação que, como já referido, se deveu a “razões de segurança” pelo fenómeno atmosférico que sucedeu e “não obstante esse facto, o saldo é francamente positivo, ou seja, apesar de termos menos um dia, tivemos mais visitantes, mais expositores e dá-nos o conforto para continuar a crescer”, afirma Ricardo Lima. Um balanço bastante positivo de um evento que foi “um enorme sucesso” e em que até já se começar a pensar “nas melhorias do próximo ano”. “Queremos continuar a crescer e a melhorar. Esse é o principal objetivo e desafio para o ano que vem”, afirmou Ricardo Lima, deixando o convite a todos os cidadãos de “vir para a rua, usufruir e a apropriar-se do espaço público, celebrando o espírito de vizinhança tão presente na Portela”.

# YOGA

terças e quintas

18h30 | 19h30

segundas

10h00

inscrições abertas

219 444 173

[anaviegascruz@gmail.com](mailto:anaviegascruz@gmail.com)

25 euros / mês - 1x / semana

40 euros / mês - 2x / semana

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](mailto:anaviegascruz@gmail.com)



# Regresso ao Futuro: CDOM



## A Sociedade e o Desporto

Hoje em dia, o desporto tem um efeito que proporciona um conjunto de sensações em virtude do seu enquadramento. Diferentes enquadramentos desportivos são observados no perfil dos atletas que pratica desporto, alguns exemplos são aqui descritos:

1- Atletas que procuram na prática desportiva um sentimento de bem-estar em virtude do efeito que o desporto provoca em termos fisiológicos e psicológicos.

2- O grupo de atletas que com a prática desportiva encontram um enquadramento social que lhes permite conhecer novas pessoas e um local diferente da sua rotina diária.

3- Desportistas que encontram no desporto um sentimento de adrenalina que não encontram na sua vida normal e com a prática desportiva encontram um escape perante os problemas normais do dia a dia.

4- Atletas que dentro de um enquadramento coletivo ou individual procuram afirmar-se com desempenhos desportivos positivos e enfrentar um adversário com o objetivo de atingir a vitória nesse confronto.

Dentro deste enquadramento é possível observar que hoje em dia a procura da vitória num contexto desportivo abrange alguns fatores que são extremamente "nocivos" para o

desenvolvimento da personalidade de um atleta e da própria visão que o mesmo tem da sua prática desportiva. Em muitas modalidades encontramos dentro da nossa cultura desportiva, num embate entre equipas, a procura pela vitória, mas sujeita muitas vezes a:

1- Pressão enorme sobre o árbitro e as suas decisões, procurando condicionar e usufruir sempre das mesmas a seu favor.

2- No momento da celebração, falta de cultura desportiva entre os intervenientes e os adversários (devemos respeitar todos os nossos oponentes e no final da partida cumprimentar e respeitar o seu esforço).

3- O Treinador acaba sempre por em caso de vitória usufruir dos louros, mas em caso de derrota, a responsabilidade foi dos seus jogadores ou do árbitro, ou do tempo, nunca acabando por refletir sobre as suas ações.

4- O resultado do encontro transforma os vencedores em heróis momentâneos e os derrotados extremamente prejudicados na sua imagem perante a sociedade.

Chegou a altura de praticar desporto, usufruindo de algo que é bom para a saúde, possui um tónus de competição saudável e dar um passo em frente no que diz respeito à mentalidade e postura que aplicamos em campo, respeitando os fundamentos do desporto

e o respeito perante os nossos adversários independente do resultado alcançado. Praticar desporto e competir é respeitar todos os intervenientes, dar o máximo dentro das suas capacidades e ter capacidade de entender que independentemente do resultado todos já estamos a ganhar na prática desportiva. A valorização máxima da vitória e do resultado, independentemente à custa de quem e passando por cima de todos os nossos valores éticos e morais tem que ser erradicada da nossa cultura desportiva.

## Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide

Após uma pré-temporada, iniciou-se os campeonatos no mês de setembro e outubro nos mais variados escalões, sendo que algumas equipas ainda não se estrearam em competição.

## Equipa Sénior - Futebol

### CDOM

A equipa Sénior que participa neste momento no Campeonato da Associação de Futebol de Lisboa, Divisão de Honra na Série 2 apresenta em 4 jogos, 2 vitórias sobre o CAC e o Algés e dois empates frente ao Aqualva e Oeiras em casa, ocupando um 6º lugar.

### CDOM-Parque das Nações

A equipa CDOM-PN foi eliminada da Taça de Lisboa e perdeu os seus dois primeiros jogos em que participou no campeonato da A.F. Lisboa da 1ª divisão série 1.

Foi histórico o encontro da primeira jornada do campeonato onde o Estádio do Restelo recebeu o primeiro jogo oficial do histórico Belenenses, que compete atualmente na primeira divisão distrital de Lisboa. O clube histórico e a SAD entraram em conflito, que resultou na decisão da direção do Clube Futebol "Os Belenenses" em avançar com a inscrição de uma equipa no campeonato distrital. Este Belenenses venceu o primeiro jogo por 4-0 frente ao Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide - Parque das Nações e foi recebido em festa com cerca de dois mil adeptos nas bancadas do Restelo. A Belenenses SAD disputa atualmente a I Liga Portuguesa de futebol.

### Juniores A/S19

A equipa de Juniores A iniciou a sua participação no campeonato da A.F. Lisboa na 2ª divisão série 2, com uma vitória fora por 5-0 frente ao Alhandra.

### Juniores B/S17

A equipa de Juvenis iniciou a sua participação no campeo-

nato da A.F. Lisboa na 2ª divisão série 3, com um empate a zero golos no terreno do Caneças.

### Juniores C SUB-15

A equipa de Iniciados iniciou a sua participação no campeonato da A.F. Lisboa na 2ª divisão Série 3 com uma vitória caseira por 2-1 frente ao Caneças.

Todos os restantes escalões aguardam a oportunidade de se estrearem em competição. Os nossos Petizes tem estado em competição quer em treinos quer em convívios como foi o encontro realizado no Atlético Clube do Tojal. Saem com um balanço bastante positivo: felizes e com a barriga cheia de futebol!

## Novo Projeto desportivo

É com enorme prazer que se anuncia um projeto desportivo inovador que congrega várias modalidades. Natação, Triatlo e Pentatlo. Moderno.

O projeto é coordenado pelo pentatleta que somou quatro presenças em jogos olímpicos e que tem em mente um outro objetivo (a ser revelado em breve). Manuel Barroso, será o coordenador e atleta do Desportivo.

Eu sou Desportivo.

## Basquetebol - CDOM

### MiniBasket

Continuamos a crescer, no melhor local de Moscavide para a prática do Basquetebol.

### Junta-te a Nós

3ª - 17h às 18h

5ª - 17h às 18h

Sáb. - 11h às 12h30

Pavilhão do Oriente - Moscavide

## Gaivotas vencem o primeiro jogo do campeonato

As nossas meninas deslocaram-se esta sexta-feira ao Pavilhão Augusto Vicente para defrontar o CNN e venceram por 38-53.

Texto elaborado por:  
Professor Luís Estrela-  
Licenciado em Treino  
Desportivo - Opção Futebol  
Treinador de  
Futebol na equipa Sénior do  
Clube Desportivo Olivais e  
Moscavide e Coordenador  
Técnico do Futebol Juvenil



# Entrevista ao Capitão de Equipa do Clube Desportivo Olivaís e Moscavide

**Joãozinho como Capitão de equipa, conta o teu percurso no clube e também como atleta?**

Represento o CDOM à 11 anos, será o 12º, desde que cheguei ao clube. Lutamos sempre para subir de divisão e é sempre o objetivo. Sempre foi a mística que me passaram, ganhar, ganhar, em todos os escalões, sermos uma família e aí os resultados irão aparecer.

**Sendo de Moscavide descreve o orgulho que tens por ser Capitão de equipa e liderar os teus colegas?**

Esse orgulho já vem desde pequenino, sendo do bairro e da zona, é um orgulho imenso ser capitão de equipa e comandar estes homens que são uns guerreiros.

**Descreve-te como jogador?**

Como jogador sou muito diferente do dia a dia como pessoa. Dentro de campo transformo-me, desde que entro para dentro de campo, só quero ganhar,

não vejo meios para atingir fins, quando se faz o que se gosta tudo fica mais fácil.

**Influências de jogadores que visualizas na TV?**

Tenho poucos, não sou muito de ídolos e de fãs. Não tenho muitas referências, talvez o Cristiano Ronaldo pela capacidade de trabalho que aplicou durante a carreira dele, o Ricardo Quaresma pelos seus lances e o João Vieira Pinto foi um jogador que sempre me marcou, devido à sua qualidade técnica.

**Como viste os anos difíceis que o clube atravessou e o momento em que o clube está agora?**

Passei pelo melhor quando estávamos lá em cima, pelo pior quando estávamos em baixo, em que não tínhamos escalão de Sêniores, como jogador da casa é um orgulho ver o clube a crescer.

**Onde pensas que pode chegar o CDOM como clube no futuro?**

Toda a gente pergunta, penso que nada é impossível. Como o futebol está, se vierem pessoas trabalhar no clube a dar tudo, se todos remarem pelo mesmo barco, nada é impossível.

**Lesões?**

Pior coisa que pode acontecer. Como jogador estou parado há um ano e quatro meses, mas esta lesão fortaleceu-me tanto como jogador, como pessoa e sinto-me perfeitamente capaz de ajudar o clube e ser a mais valia dentro dos relvados que o clube necessita de mim.

**Mensagem a todos os atletas CDOM e adeptos do clube?**

Aos atletas que vestiram a camisola do CDOM e aos novos jogadores, peço que nunca desrespeitem o símbolo do clube. Tudo o que todos pretendemos é que deixem tudo em campo, isso no fim irá trazer frutos. Aos adeptos, que não nos deixem de apoiar e que não sejam os primeiros a baixar os braços.



## Flashback Futsalístico III - Futsal AM Portela

# O arranque do trabalho da nova época 2018/2019

**Pedro Calheiros**

**Seniores. Divisão de Honra da AFL**

Pedro Nobre, responsável pela equipa sénior da AZUL, neste 1º mês e meio de trabalho, tem procurado conhecer bem a equipa por dentro, tendo ficado com alguns elementos da equipa sénior anterior que jogou sempre nos campeonatos nacionais provenientes das camadas jovens da AZUL e com reforço de alguns elementos captados por Nobre e o carismático Armando Jorge para o desenho do plantel sénior, tentando-se mesclar juventude e experiência. Ainda assim, mesmo praticamente estando o plantel dado como fechado, segundo informa-

ção recolhida, dado o prestígio que a Portela ostenta em todo o mundo Futsal Nacional, ainda continuam a existir portas entreabertas dos mais jovens valores das designadas equipas grandes de Lisboa (Benfica, Sporting, Belenenses) que espreitam e buscam uma oportunidade de iniciar os seus trajetos nas equipas seniores. Pedro Nobre ao ficar responsável quer pelos seniores quer em sintonia e ponte direta com a equipa dos juniores liderados por Carlos Santos, também seu adjunto nos seniores, tem estado atento aos jovens valores da formação, particularmente os juniores que têm realizado até ao momento uma bela campanha no seu cam-

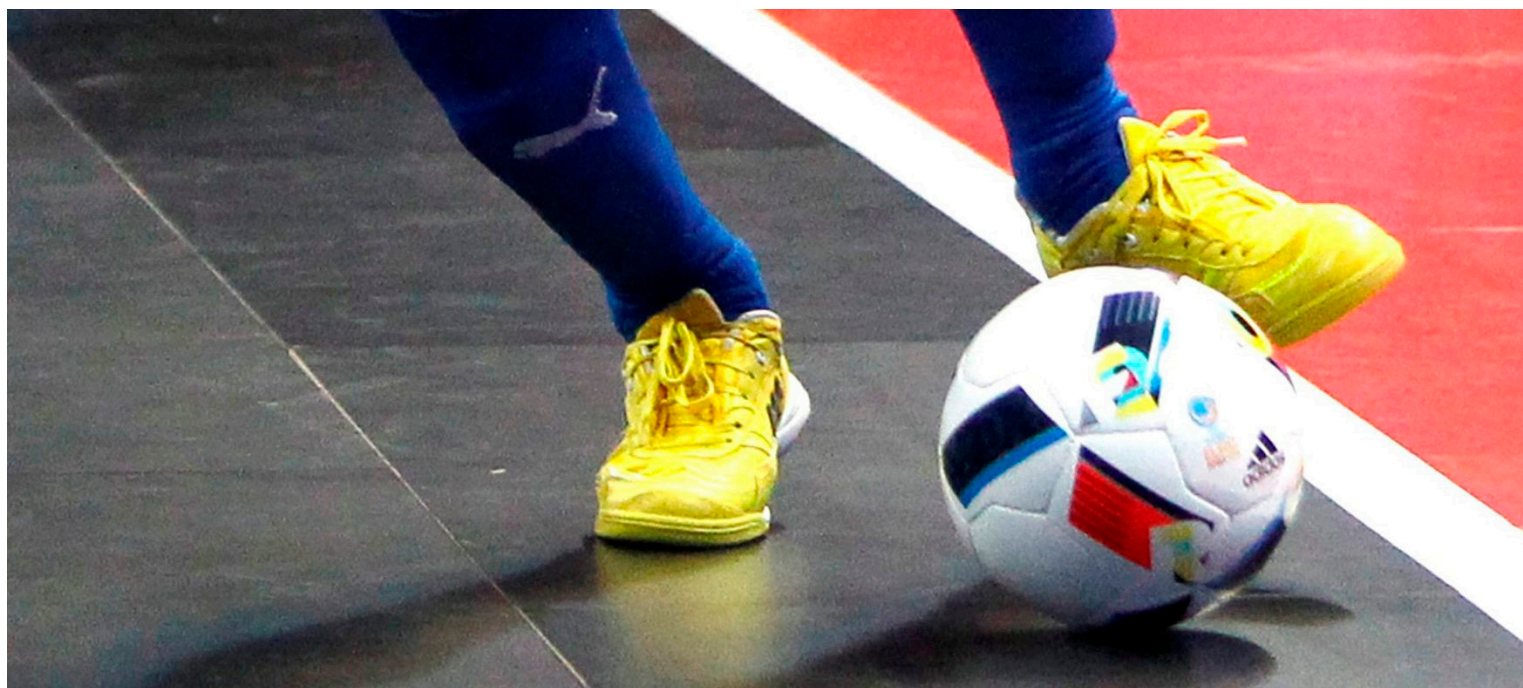
peonato colecionando vitórias, o que desperta obviamente mais curiosidade e apetite pelo lançamento dos jovens valores da Portela e da prata da casa da AZUL, mais conhecedores dos pergaminhos e da real dimensão da Portela no Futsal. Tendo em consideração, que o campeonato da Divisão de Honra da AFLisboa, é a etapa prévia dos Campeonatos Nacionais, trata-se de um campeonato ultra competitivo, com equipas de localidades e freguesias com uma alta tradição no futsal, pelo que se adivinha um campeonato extremamente difícil que aí vem, dado o carácter mais guerreiro e de luta que impera no mesmo, existindo um grau muito igual-

itário e de nivelamento competitivo das 16 equipas que o compõem. O fator casa, é aspeto profundamente crucial neste campeonato. É usual dizer-se que os jogos em casa "têm que ser para ganhar", como preconiza e bem o decano ancião crónico emblemático Engenheiro Ferreira dos Santos, dada a competitividade vigente no presente campeonato. Como estamos ainda numa fase muito inicial da época em que decorreram apenas 2 jogos e como o próprio plantel e equipa técnica estão ainda em pleno processo de assimilação inicial dos métodos do mister Nobre, seria ainda pouco prudente, fazer uma avaliação

realista, justa e equitativa das reais possibilidades da AZUL neste campeonato. Os próximos jogos em que estaremos também presentes, poderão já dar um rosto mais nítido de que objetivos poderão ser colocados em cima da mesa, sendo que a variável equilíbrio e jogos de extrema dureza são já nítidos nos contornos dos primeiros jogos. A equipa até ao momento venceu o seu 1º jogo em casa frente ao Cascais por um magro mas dominador 1-0 e perdeu e vendeu cara a derrota por 4-3 na 2ª jornada do campeonato frente ao Bairro da Liberdade em Campo de Ourique.



## Flashback Futsalístico III - Futsal AM Portela (Continuação)



Os resultados espelham portanto uma natureza de jogos que são mesmo a doer até ao fim, jogos sempre de parada e resposta, equilibradíssimos, pelo que a resposta da equipa nos próximos jogos dar-nos-á mais indicadores. **Apela-se a quem é sócio ou simpatizante da AZUL, que possa sempre comparecer aos jogos da equipa sénior, estando previsto que os jogos em casa sempre decorrerão tendencialmente ao sábado, ao final da tarde, na Escola Arco-Íris, podendo consultar a página da AMP, para melhor poder acompanhar o curso dos jogos, horários, etc.**

#### Juniiores - Divisão de Honra da AF Lisboa

Liderados por Carlos Santos, têm feito nos 4 jogos iniciais, uma campanha absolutamente irrepreensível, contando todos os jogos por vitória. Por isso, uma forte palavra de agradecimento a todos os elementos, pois esta dinâmica, cria ambientes de satisfação e prestígio, reconhecimento ao nível da Portela dentro do patamar habitual no panorama do Futsal Nacional. Oxalá, consigam manter tão entusiástica rota de boa organização e de amor à camisola, nos próximos jogos da equipa, pois valorizam os próprios atletas, treinadores e dirigentes, como criam algum elan e expectativa de que estes elementos da prata da casa e da formação preponderantes para o futuro das organizações.

#### Juvenis - Divisão de Honra da AF Lisboa

Um homem da casa, o multi-

disciplinar Vitor Cruz, homem que já treinou todos os escalões de formação e seniores, um conhecedor profundo do meio, tem todavia tido nesta época algumas dificuldades na afirmação de bons resultados nestes primeiros 4 jogos, ainda assim, estando em presença de miúdos já com 15 e 16 anos, jogos já com algum nível atlético elevado e extremamente desgastantes. Os miúdos do 1º ano de juvenil, tendencialmente de boa valia que vinham dos iniciados muito bem dirigidos pelo mister Inglês, pelo que será a mescla com os miúdos mais experientes que poderá ser a chave para a rota dos bons resultados e para que a própria equipa possa reagir às adversidades, sendo que caberá ao mister potenciar e ter sempre os 12/13 atletas prontos para entrar e jogar, sempre a um ritmo elevado, sem sobrecarregar em demasia um cinco base, pois é suscetível de se pagar a fatura se não existir uma determinação de rotação e maior rotatividade do plantel.

#### Iniciados - 1ª Divisão da AF Lisboa

Vai ser liderada pelo mister Inglês, tem a linguagem em absoluto do jogador e como pedagogo já experiente para questões de formação, será pessoa capaz de ensinar em toda a linha movimentação inteligente e tudo o que são as possibilidades que abarcam um jogo de futsal, tecnicamente seria quase impossível, ter uma pessoa tão habilitada para orientar os jovens da Portela de 13 e 14 anos. Todavia como vai ter uma equipa pratica-

mente nova e com adversários extremamente complicados destacamos, Amsac, Quinta dos Lombos, Sassoeiros, Casal do Rato, Vinhais, Sporting de Torres Vedras, FONSECAS e Calçadas. Todos eles, ossos bem duros de roer, pelo que se adivinha campeonato bem complicado e super interessante. Destacar a pena que foi perder Mário, emigrado para a Escócia, um dos maiores talentos do futsal juvenil da Portela, mas em contrapartida a chegada de Tiago Oliveira entre outros elementos, sendo que Tiago, este vindo do Pirescouxe, que com a apetência do golo já demonstrada e provavelmente herdada do seu pai carismático Paulo Renato Gaúcho, que certamente também o ajudará na formação daquela zona última do campo, onde Paulo Renato como atleta da Portela era um óbvio "Tratado" e letal conhecedor como ninguém dos últimos 5 metros do campo de Futsal.

#### Infantis - Série 2 AF Lisboa

Mister André e Mister Nuno, dado o amplo conhecimento dos jogadores vindos dos Benjamins que é o grosso do plantel (Infantis de 1º ano/80 a 85% do plantel), o plantel tem opções para várias posições no campo, existe qualidade técnica, os posicionamentos e ensinamentos táticos liderados por mister André farão o seu caminho, sendo que vamos ver se esta equipa tão jovem comparativamente com os seus competidores vai ter capacidade pela via da técnica, organização, toque de bola e espírito guerreiro, bater a concorrên-

cia, sendo que se por um lado, não calhou nem Benfica, nem Sporting, nesta fase, aumentando as possibilidades de fazer algo mais, vamos observar se existe capacidade de resposta para equipas de bairro mas com um trabalho excepcional nos seus escalões de formação como CADE, AMSAC, Casal do Rato entre outras.

#### Benjamins - Serie 2

Liderada igualmente por mister André e com reforço de mister Pedro, também ele conhecedor atento do futsal jovem

e juvenil, neste escalão nesta equipa existem miúdos habilitados, muito deles, que já trabalham juntos há vários anos, logo, o processo evolutivo está em boas mãos.

Uma vez que é uma equipa praticamente toda de 2º ano com atletas de alto valor, são na nossa opinião, claramente candidatos a poder vencer a sua série e disputar a série final para campeão distrital de Lisboa (só em Junho 2019). Benjamins que novamente, e bem, no Torneio do Xiras que decorre o ano inteiro, tal como a equipa de Traquinas, o que é uma ótima notícia para toda esta rapaziada poder estar em pleno em competição, o que é digno de elogio à coordenação técnica do carismático Armando Jorge, que garantindo a participação dos nossos atletas nas várias frentes, que são semente do futuro e se aqui o elogio é máximo, em contraponto, vem o outro por menor que tem causado sistematicamente apreensão nos últimos anos, em que a Portela nas suas vastas equipas, se vê privada e absolutamente dependente de autorizações de entidades terceiras, para poder ter o seu mapa e planeamento de treinos das suas equipas sempre condicionados, o que porventura lança a questão até que ponto, um pavilhão mais disponível para todas as equipas não será uma prioridade para os próximos anos. Fica a pergunta.

#### EQUIPA DO MÊS

Juniiores da Portela, Divisão de Honra Associação Futebol de Lisboa/Pré-Nacional

	P	J	V	E	D	GM	GS	DC
1 Futsal Oeiras	12	4	4	0	0	26	10	+16
2 Portela	12	4	4	0	0	28	14	+14
3 Estoril Praia	9	4	3	0	1	21	17	+4
4 CAD	8	4	2	2	0	15	10	+5
5 Oficinas São José	6	3	2	0	1	21	14	+7
6 Acad. Ciências	6	4	2	0	2	17	14	+3
7 CF Sassoeiros	4	4	1	1	2	15	16	-1
8 AMSAC	3	4	1	0	3	13	18	-5
9 Infantado	3	4	1	0	3	15	23	-8
10 São Brás	3	4	1	0	3	10	27	-17
11 Vila Verde	1	3	0	1	2	7	11	-4
12 FONSECAS e Calçada	0	4	0	0	4	10	24	-14





João Alexandre  
Músico e Autor

# Cat Power

## Wanderer – 10º álbum de originais

Charlyn Marie Marshal, aliás Chan Marshall, aliás Cat Power, a bela cantora nascida em 1972, em Atlanta, filha de um músico de blues mas que nem por isso a encorajou a enveredar pela carreira artística, lança álbuns com uma frequência tão irregular que acabam por si só em tornar-se num acontecimento do meio musical. Passaram seis anos entre "Sun" e "Wanderer" editado a 5 de Outubro e foram seis anos bem agitados para Cat Power. No dia em que o anterior trabalho "Sun" foi lançado, a artista quase morreu, diagnosticada posteriormente com um distúrbio imunológico que a impediu de tocar ao vivo para promoção do seu disco.

Dois anos depois engravidou e discordâncias criativas empurraram-na da editora Matador para Domino Records. Claramente o género de eventos que nos mudam a vida, boa parte das vezes para nos tornar mais fortes.

Em "Wanderer" Cat Power é enorme na simplicidade, coragem e nos arranjos concentrados na voz, a voz de Cat Power, dócil, suja, e sussurrada.

Longe das experiências eletro do trabalho anterior, Cat Power leva avante a ideia de produção e arranjos focados na voz e é com distinção que o faz.

"Wanderer" transporta tanta vida e emoção que dispensa floreios de acompanhamentos que no caso apenas poderiam mascarar a genuinidade destas 11 canções.

A faixa título, com menos de 1 minuto e meio, é exemplo claro da aposta e alcance das harmonias vocais de Cat Power e como refere Heather Phares, a conceituada crítica musical, "... as harmonias de "Wanderer" criam uma sonoridade que pode ser entendida como um eterno lamento transmitido por gerações".

Ao longo do álbum, Cat Power apresenta-se totalmente confortável ao comando de folk, blues e soul, cada vez mais no centro da sua música e menos de esguetada como acontecia no seu extraordinário "The Greatest", de 2006.

Do sensual e poderíamos chamar spanish western "Me Voy" ao serenamente devastador "Horizon", "Wanderer" é vis-

ceral e tradicionalmente moderno.

O tom é calmo, jamais enfadonho. "Black" canção sobre amigos que morreram, baseada em folk e blues e "Robbin Hood" soam clássicos e sobretudo, genuínos, sempre.

Em "Woman", Cat Power e Lana Del Rey combinam as suas vozes evocando o espírito da feminilidade.

Da mesma forma, a senhora Marshall dá um toque de requinte à melodia

vocal de "Stay" de Rihanna, uma balada pop já por si despida e fluída, para em conjunto com o piano obter mais um momento emocionante deste álbum.

É um espantoso retorno de Cat Power, basicamente a 3 instrumentos, voz, guitarra e piano e a redescoberta das suas canções e verdadeira raiz musical, talvez como nunca a havíamos escutado antes. Candidato por certo a um dos grandes discos de 2018.



## QUER SER SOFRÓLOGO CAYCEDIANO®?

*Master Especialista em Sofrologia Caycediana®*

### QUEM SOMOS ?

A ESCS® está sob a orientação da Sofrocay® - Academia Internacional de Sofrologia Caycediana e segue as diretivas e os protocolos oficiais do programa atualizado.

### QUANTO ?

inscrição: 500 euros + IVA  
anuidade: 700 euros + IVA\*

10 % de desconto para  
pronto-pagamento

### QUANDO ?

(domingos, 09h30 - 18h30)

2018:  
30 SET; 28 OUT; 25 NOV; 16 DEZ

2019:  
13 JAN; 03 FEV; 24 FEV; 24 MAR  
14 ABR; 12 MAI; 09 JUN; 23 JUN



ESCOLA DE SOFROLOGIA  
CAYCEDIANA® DE SANTARÉM

### QUAL A ESTRUTURA ?

MESC® = 3 ciclos = 12 graus  
(cada ciclo = 4 graus)

1º ciclo = 1º e 2º anos  
(96 horas/ano; 1 dia/mês)  
PORTELA (Loures)

2º ciclo = 3º ano  
(4 dias + 4 dias)  
BARCELONA

2º ciclo = 4º ano  
(4 dias + 4 dias)  
BARCELONA

### PARA QUEM ?

Na área clínica:  
médicos, enfermeiros,  
fisioterapeutas, farmacêuticos,  
dentistas, psicólogos, terapeutas.

Na área sócio-profissional:  
professores, formadores, assistentes  
sociais, sociólogos, treinadores,  
atletas empresários, artistas.

### ONDE ?

Edifício Concórdia  
Rotunda Nuno Rodrigues dos Santos, 1B, 2ªA

**Portela (Loures)**

(00351) 964567241  
sofrologia.pt@gmail.com  
www.sofrologia.pt

INSCRIÇÕES  
ABERTAS





Um género de janela

# Presunções

Rita Paulos

Diretora da Casa Qui - Associação de Solidariedade Social

Aprendi muito cedo, por experiência, a acreditar só no que testemunho em primeira mão e com o máximo de dados possíveis sobre o contexto, naquilo que são as minhas decisões e posturas em relação às pessoas ou a um assunto. Não quer dizer que invalide qualquer informação por terceira via, mas tenho-a em conta com reservas e procurando que não me molde o comportamento, a não ser que exista uma vantagem de segurança própria ou autopreservação, procurando, no entanto, nesse ato não prejudicar a pessoa “alvo” desse

testemunho negativo.

Em simultâneo, não invalido de base, por norma, qualquer desabafo ou testemunho de experiência negativa que me chegue, inclusive a nível pessoal. Aliás, como técnica de apoio à vítima, o meu papel é validar o que me é relatado e apoiar a pessoa. Independentemente de se é real, imaginado (certas psicopatologias levam algumas pessoas a acreditar que lhe aconteceram situações que não são reais) ou simulado, não me cabe a mim, na minha função profissional, conferir a valida-

de da denúncia. A minha função é que aquela pessoa tenha recurso aos direitos, proteção e apoios necessários para que possa obter, primeiro, condições de segurança, com base no princípio da precaução, e, em segundo lugar, justiça, caso ela seja devida.

Escrevo a propósito da acusação de violência sexual de Kathryn Mayorga contra Cristiano Ronaldo. Infelizmente, em Portugal verificaram-se reações que não cumpriram nenhuma das premissas que referi. Tanto julgamentos imediatos de Cristiano

Ronaldo, com certezas absolutas de que terá feito aquilo de que é acusado, como descredibilização imediata de Kathryn Mayorga, enquanto mais uma “oportunista”. Qualquer uma destas ideias poderá corresponder à realidade, mas a questão é que não nos cabe decidir, enquanto cidadão ou cidadã, nem temos os meios para o fazer. Num estado democrático e de direito, temos a justiça e os tribunais para cumprir esse papel, porque reconhecemos que de outro modo o risco de dano é muito significativo. Também não é preciso

muito. Basta colocarmo-nos no lugar da pessoa que acusa e da pessoa acusada para perceber o tratamento que gostaríamos de receber na mesma situação. Se, em contexto da investigação e do julgamento, verificarmos falhas ou incongruências na aplicação da justiça isso já será outra questão. Mas, até lá, teremos de esperar. Até lá, terá de ser mantida a presunção de inocência de uma parte e a presunção de veracidade da outra parte, por mais estranho que possa parecer.







João Borges Neves

### Políticos racistas, machistas, homofóbicos e autoritários...

Autocratas estão dia a dia a atuar com maior firmeza e mais de 35% da população Mundial - 2,5 Mil Milhões de pessoas é governada por Ditaduras. A Democracia está sob ataque por todo o Mundo!

#### As 4 etapas no declínio de uma Democracia são:

- Um surgimento de um Líder Carismático que se apregoa como Salvador do Povo;
- Encontrar-se um "Inimigo" para que os eleitores "zangados" possam culpar;
- Minar as Instituições Democráticas tais como a Imprensa Livre e/ou o Sistema de Justiça;
- Esmagar-se o que resta da Oposição.

Assim surge Jair Messias **Bolsonaro**, apóstolo da ditadura (Militar) que mergulhou o Brasil em um dos seus períodos mais sombrios durante 20 anos e igualmente defensor dos valores mais reacionários, ambiciona agora a Cadeira do Palácio do Planalto. Com 98% dos votos apurados, o líder da extrema-direita obteve 46,3% dos votos, contra 28,8% de Fernando **Haddad**, o candidato designado por Lula da Silva. Apenas uma reviravolta radical no próximo 28 de outubro impedirá a extrema-direita a partir de 1º de janeiro, de governar o maior país da América Latina.

O país defronta agora três semanas decisivas imersas numa polarização que obrigará os dois candidatos a convencerem os eleitores a escolher o que rejeitaram até agora. No caso de **Bolsonaro**, é pergunta que vale um milhão: como ele irá para o centro, se sendo um radical da extrema-direita o levou aonde, em teoria, ele não deveria ter chegado e se esse esforço compensará, quando o rejeita 44% do eleitorado?

Enquanto isso **Haddad** previa jogar tudo o que tinha à mão, isto é, todas as armas da velha política, que tão bem manipula e que eram tradicionalmente geridas pelos Partidos Tradicionais, mas ao mesmo tempo, o evidente sentimento Anti-PT, transversal por toda a sociedade e que já era conhecido mas ainda não tinha ido às urnas, põe-no agora numa situação em que ele deve ganhar a totalidade dos votos de Lula e simultaneamente tem de escapar da sua longa sombra, para ganhar pelo menos parte dos votos Anti-PT. A única esperança para **Haddad** vencer é unir estes dois lados, enfrentados durante anos, e apresentar-se como um candidato do centro, precisamente onde reina o Anti-PT e onde provavelmente existe o maior risco de optarem por **Bolsonaro**, assumindo para isso, a vantagem de se apresentar neste decisivo segundo turno como um Verdadeiro Democrata face ao seu rival.

Aguarda-se que o Povo Brasileiro para além do lema Ordem e Progresso, acrescente ao mesmo a Democracia e a Paz...

João Calha  
Consultor Informático

### Consultório Informático

## Mudar de telemóvel deixou de ser um pesadelo

Trocar de smartphone não deveria ser um exercício complicado, no entanto, todo o processo que se segue, não fica muito longe disso. Ligamos o telemóvel novo e começamos a pensar: " - E as minhas aplicações, os meus contactos, as minhas mensagens e as minhas fotografias que estão no meu antigo telemóvel?" Neste momento temos duas hipóteses: instalamos tudo de raiz ou procuramos uma aplicação que possa fazer tudo de uma vez.

A Huawei lançou no mercado de aplicações uma solução que permite trocar de telemóvel com toda a facilidade sem comprometer os dados do seu antigo equipamento.

A solução que vos apresento é a app **PHONE CLONE**, que vai permitir fazer a transferência de toda a informação do antigo telemóvel para o novo sem necessitar de cabos ou backups.

Para fazer essa transferência temos de instalar a **PHONE CLONE** no telemóvel antigo e

no novo e depois de ser criada a ligação entre eles (através de um QR code ou um código gerado no momento) basta escolher o que se quer transferir.

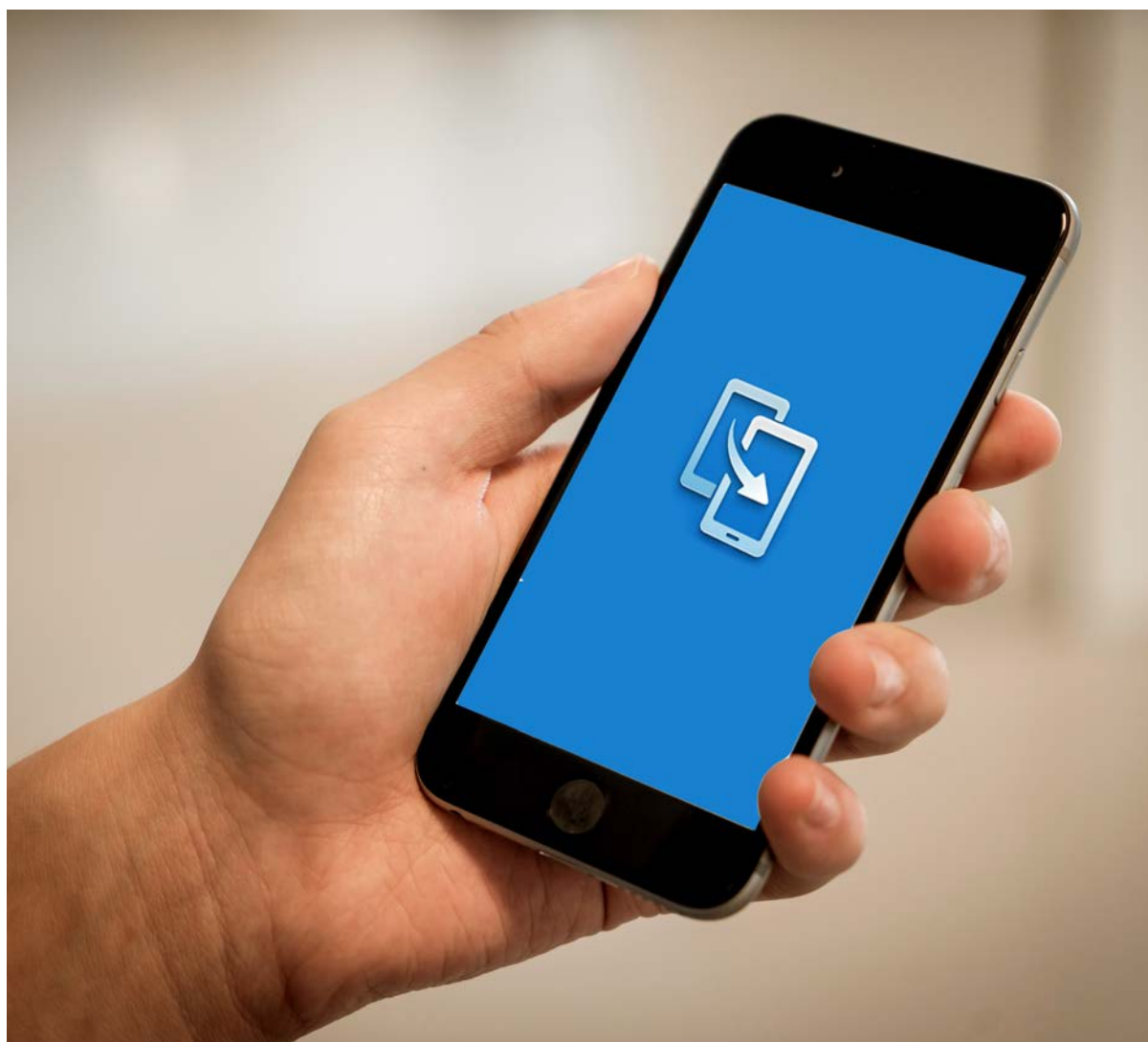
Neste momento, através de Wi-Fi, vamos seleccionar tudo o que pretendemos transferir, como Contactos, Mensagens, Fotografias, Vídeos, Músicas e mesmo Aplicações.

A app **PHONE CLONE** da Huawei demora apenas alguns minutos até concluir toda a transferência entre telefones.

No final, temos apenas de iniciar o processo de colocar as identifições e respetiva password nas aplicações que requerem essa autenticação.

De salientar que a aplicação **PHONE CLONE** está disponível tanto para o sistema Android como para o sistema iOS.

A partir deste momento, já não tem motivos para ficar preocupado quando tiver de trocar de Smartphone, porque mais fácil do que esta aplicação, é impossível.





# Avenida celebra 5ª edição do Sunset Moscavide Party

VANESSA JESUS

Foram milhares os que visitaram a festa mais aguardada do ano na vila de moscavide. O dia 15 de setembro ficou marcado por mais uma edição do Sunset Moscavide Party.

"Este ano reunimos parcerias com mais de 120 comerciantes ou espaços comerciais a que acrescentaram 20 espaços dedicados aos artesãos, a maioria residentes na freguesia", informou o presidente da junta de Freguesia de Moscavide e Portela, Ricardo Lima.

A par do comércio livre espalhado ao longo da Avenida, houve espaço ainda para inúmeras atividades, animação de rua e música diversificada.

"De facto com as alterações que introduzimos foi possível aumentar em todos

os indicadores, isto é, mais visitantes, mais comércio associado, mais variedade de oferta", acrescentou.

Esta é uma iniciativa organizada pela União de Freguesias de Moscavide e Portela, que conta com o apoio da Câmara Municipal de Loures. O objetivo é a "dinamização do comércio" e, essencialmente, "promover o espaço de ligação entre consumidores e comércio local".

Proprietário das Ferragens, Ferramentas e Material de Construção - A. Coutinho & Filhos, Lda., - Francisco Travanca, de 53 anos, aderiu ao espaço exterior pela primeira vez.

"Sempre aderi ao Sunset mas só de porta aberta. Este ano apresentei uma tenda com algumas máquinas à venda. Não

tirei muito proveito, mas demos a conhecer para virem aqui mais tarde ou mais cedo comprar material. Gostei da experiência." A Óptica Avenida também aderiu e abriu portas à iniciativa. Porém, apesar de considerar "que foi mais bem organizado" do que os outros anos, a funcionária Lúcia Sousa, de 49 anos, considera que "pecou pela música alta" e "pela tenda de restauração que tapava o acesso à loja".

Uma festa que se fez durar não só na Avenida principal mas também nas transversais. O restaurante - "Os Grelhados" são o exemplo de que "se trabalhou bem" durante todo o evento. Quando questionado sobre este tipo de iniciativas, o proprietário, José Caetano, de 73 anos,

não tem dúvidas: "É bom" para a freguesia e para o negócio. Deixa apenas em observação o facto de "não terem tido disponíveis cadeiras e mesas", uma vez que só estavam acessíveis "para quem se encontrava na Avenida".

Face a estes comentários, a Junta de Freguesia de Moscavide e Portela afirma que "há situações que irão ser melhoradas" e que "com os contributos dos comerciantes e dos milhares de visitantes a nossa disponibilidade é para melhorar sempre".

Salientando ainda que "num evento com esta envergadura haverá sempre aspetos que não serão perfeitos".

Um balanço positivo desta que é a 5ª edição do Sunset Moscavide Party.



**"ESTE ANO REUNIMOS PARCERIAS COM MAIS DE 120 COMERCIANTES OU ESPAÇOS COMERCIAIS A QUE AGRESCERAM 20 ESPAÇOS DEDICADOS AOS ARTESÃOS, A MAIORIA RESIDENTES NA FREGUESIA", INFORMOU O PRESIDENTE DA JUNTA DE FREGUESIA DE MOSCAVIDE E PORTELA, RICARDO LIMA.**







**Nuno Costa Monteiro**  
Médico assistente de MGF na USF Moscavide

# Prevenir a Gripe



A gripe é uma infeção contagiosa das vias respiratórias provocada por um vírus chamado Influenza. Os vírus da gripe são vários e de diferentes estirpes, tendo a capacidade de mudar as suas características sempre que se sentem “ameaçados”. Isto explica que praticamente ninguém tenha imunidade contra a gripe no ano seguinte.

A transmissão é feita através de pequenas partículas libertadas nos espirros ou tosse, mas também por contacto direto com partes do corpo ou superfícies contaminadas (por exemplo, através das mãos). Daí a importância de utilizar um lenço e lavar as mãos depois de tossir ou de espirrar.

Os sintomas mais frequentes de gripe são: febre (temperatura superior a 38°C), dores de cabeça, tosse seca, nariz entupido, dores em todo o corpo e cansaço geral.

Nas pessoas saudáveis a gripe não é uma doença grave: espera-se a cura ao fim de 3-4 dias. Nos idosos, acamados, doentes crónicos, diabéticos e pessoas com problemas de coração ou de pulmões (asma, bronquite, etc...) pode provocar complicações e obrigar a um internamento hospitalar.

A maneira mais eficaz de evitar a gripe é através da vacinação. A vacinação reduz muito o risco de contrair a infeção e caso seja infetada, a pessoa vacinada terá um menor risco

de ter complicações.

**A vacina contra a gripe é recomendada e gratuita, nos Centros de Saúde, a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, diabéticos, doentes sob hemodiálise e outros grupos específicos.**

As pessoas com alergia grave ao ovo ou que tenham tido uma reação alérgica grave a uma dose anterior da vacina contra a gripe não a devem fazer. Por serem vários os vírus que podem causar gripe e por alterarem constantemente as suas características, a vacina muda todos os anos de forma a acompanhar essas mudanças e manter a eficácia.

Pela sua saúde, vacine-se.

## SE ESTIVER COM GRIPE

- Fique em casa, em repouso;
- Não se agasalhe demasiado;
- Meça a temperatura ao longo do dia;
- Se tiver febre pode tomar paracetamol (mesmo as crianças);
- Utilize soro fisiológico para tratar a obstrução nasal;
- Não tome antibióticos sem recomendação médica. Não atuam nas infeções virais, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura;
- Beba muitos líquidos.

## EVITE TRANSMITIR A GRIPE

- Reduza, na medida do possível, o contacto com outras pessoas;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão;
- Use lenços de papel de utilização única (deite nos sanitários ou no lixo comum);
- Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço; não utilize as mãos.

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



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





”  
Ter  
saúde  
é  
cuidar  
dos  
fatores  
de  
risco

Fernando de Pádua, o conhecido médico cardiologista e professor catedrático jubilado, fez mais uma vez um apelo à promoção da saúde e prevenção da doença, num almoço-debate organizado no passado dia 11 de outubro, em Lisboa.

JOANA LEITÃO

### Uma vida dedicada à prevenção

O debate que teve como tema central a saúde e convidado de honra Fernando de Pádua, também presidente do Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva, foi organizado pelo International Club of Portugal, de acordo com os seus objetivos de promoção do conhecimento.

Acérrimo defensor da promoção da saúde, a sua vida tem sido dedicada a esta luta. Há décadas que o Professor tem vindo a dizer que “a saúde é demasiado importante para estar só nas mãos dos médicos” e que “cada pessoa tem que aprender a cuidar da sua”. Ter saúde é cuidar dos fatores de risco. É tão simples como não abusar do sal, do açúcar, das gorduras ou do álcool, não fumar e fazer exercício físico. Portugal continua a ser campeão mundial da hipertensão, ocupando as doenças cardiovasculares os lugares cimei-

ros das listas de óbitos, que têm atingido pessoas cada vez mais jovens. Depois da redução drástica de doenças deste foro na década de 80, a “década gloriosa”, não é de menosprezar que, atualmente, os números tenham voltado a subir, pelo que mais atenção devemos dar à saúde antes que seja tarde.

O Professor aproveita a ocasião para fazer um novo apelo às universidades, às instituições e aos profissionais de saúde, para que unam esforços e criem grupos intersectoriais e multigeracionais que permitam um combate mais eficaz da doença. O acompanhamento de um doente por mais do que um médico e a abertura de todos à proximidade com a comunidade, poderão trazer novos e bons resultados. Em paralelo, a contribuição individual de cada um para a sua saúde, poderá ajudar a criar, também, condições que permitam que maior percentagem do orçamento do Estado Português dedicado à saúde se destine à prevenção

da doença e não só ao seu tratamento, como acontece hoje em dia, com 99% desse valor.

Metade das pessoas em Portugal tem uma doença ou encontra-se em situação de pré-doença ou seja, numa fase inicial que pode, normalmente, ser revertida através da mudança para uma vida mais saudável. Se pensarmos que a maioria das crianças nasce com saúde e que a doença depende, habitualmente, da adoção de hábitos inadequados e, que a culpa não costuma ser do ADN mas dos nossos erros, talvez possamos interiorizar o que é necessário fazer para “ser saudável”.

É por isso que, somos o que comemos, o que bebemos e até o que pensamos, ficando esta última parte para outra área do conhecimento. Uma coisa comprova o Médico, membro honorário do Rotary Club de Loures, que saber fazer e manter amigos desde tenra idade é um dos fatores que, também, contribui para a saúde.



Com uma amiga de há 80 anos



Com Manuel Ramalho, Presidente do ICP





**Joana Roubaud**  
Farmacêutica

## Bucodentários

Bucodentários é, tal como o nome sugere, o nome que se dá ao conjunto de produtos destinados à higiene e/ou tratamento de problemas da boca, dentes e gengivas.

Pastas, elixires (ou colutórios como também são chamados os líquidos para bochechar), geles, sprays, esco-

vas, fios dentários, etc, são produtos que conhecemos bem devido ao seu uso massificado. Na verdade, a oferta neste segmento de mercado é tão grande que por vezes até se torna confuso quando pretendemos fazer uma escolha acertada.

O assunto daria pano para mangas, mas em vez disso ficam 8 dicas que talvez não saiba sobre estes produtos. A Clorohexidina é um antisséptico presente em vários bucodentários. Embora muito eficaz na eliminação da placa, o seu uso prolongado mancha os dentes. Utilize as concentrações elevadas ( $\geq 0,12\%$ ) em situações pontuais (após cirurgias ou tratamentos periodontais) para uma desinfeção mais profunda. O Triclosan é uma boa alternativa como antimicrobiano para uso diário e não apresenta risco para

a saúde nas concentrações em que se encontra nos bucodentários (limites europeus).

Existem gamas de produtos para boca seca, um efeito secundário frequente de vários medicamentos. Geralmente possuem nomes que evocam hidratação (ex: hydra...) ou secura (ex: xero...) e existem sob a forma de saliva artificial, pastas, elixires e sprays.

Se tem sensibilidade dentária evite pastas branqueadoras. As concentrações de Bicarbonato de sódio mais elevadas nestas pastas levam a um desgaste maior da superfície dos dentes e aumento da sensibilidade.

Os produtos para o mau hálito que contenham apenas óleos essenciais (mentol, eucaliptol, timol) apenas disfarçam o odor em vez de atuarem sobre a causa. São boas opções para

situações isoladas, mas não para uso regular. Para avaliar a origem, consulte o médico dentista.

As gamas "ortho" destinam-se a quem usa aparelhos ortodônticos. A sua utilização é importante pois possuem substâncias que não agredem os materiais.

Pequenas lesões na boca ou aftas podem ser resolvidas com produtos contendo ácido hialurónico. Estes formam uma película protetora, aceleram a cicatrização e não ardem.

Para quem tem dúvidas sobre a eficácia da sua higiene oral, existem reveladores de placa. Um corante em gotas, muito simples de usar e que evidencia a placa bacteriana deixando-a colorida.

## FISCALMENTE FALANDO

### Quais as taxas contributivas dos trabalhadores do serviço doméstico?

Encontram-se abrangidos pelo regime geral, com as especificidades na lei ( art.º 116º a 121º do CRC e 49º do D.REG: 1-A/2018), os trabalhadores que prestem a outrem, de forma remunerada, com carácter regular, sob a sua direcção e sua autoridade, actividades destinadas à satisfação das necessidades próprias ou específicas de um agregado familiar, ou equiparado, nos termos definidos em legislação própria.

Integram actividades características dos trabalhadores do serviço, as seguintes, de acordo com o regime jurídico das relações emergentes do contrato de serviço doméstico: Limpeza e arrumação da casa; Confeção de refeições; Lavagem e tratamento das roupas; Vigilância e assistência a crianças, pessoas idosas ou doentes; Tratamento de animais domésticos; Serviço de costura; Serviços de jardinagem.

Compete ao empregador proceder à inscrição do trabalhador doméstico na Segurança Social da área onde o mesmo irá desempenhar as suas funções, caso o mesmo ainda não se encontre inscrito.

Constitui base de incidência contributiva a remuneração convencional calculada com base no número de horas ou de dias de trabalho prestados e a remuneração horária ou diária determinada, em obediência às seguintes fórmulas:

- Regime horário  $Rd = IAS/30$
- Regime diário  $Rh = IAS \times 12/52 \times 40$

Em que Rd corresponde a retribuição diária e Rh ao valor da remuneração horária.

Para efeitos de determinação das contribuições devidas por trabalho prestado por trabalhadores não contratados no regime mensal a tempo completo, é considerado o valor da remuneração horária, não podendo, contudo, o valor ser inferior a 30 horas por cada trabalhador e respectivo empregador.

Salientamos que, por força do disposto no Decreto-Lei nº 326/93 de 25-09, estabeleceu-se como mínimo para efeitos de contagem e formação de densidade de um ano, com vista à taxa de formação de para efeitos de reforma, 120 dias.

- Remuneração Mensal (RM) =  $IAS = 428,90$  Euros
- Remuneração Diária (RD) =  $IAS/30 = 14,29$  Euros
- Remuneração Horária (RH) =  $IAS \times 12/52 \times 40 = 2,47$  euros

A base de incidência contributiva dos trabalhadores contratados ao mês em regime de tempo completo corresponde à remuneração efectivamente recebida ou pelo menos 428,90 euros, sem prejuízo do que adiante se expõe.

Por acordo escrito entre trabalhador e entidade empregadora, poderá ser considerada como base de incidência contributiva a remuneração efectivamente auferida nos termos do disposto nos artigos 44º e ss do CRC (Regime geral doa TCO). Nos casos em que os trabalhadores com contrato mensal não prestem serviço durante todo o mês, é considerada a remuneração correspondente ao número de dias de trabalho efectivamente prestado.

A taxa contributiva quando o âmbito material da protecção não integre a eventualidade de desemprego, é de 28,3%, correspondendo, respetivamente, 18,9% para as entidades empregadoras e 9,4% para os trabalhadores. Por outro lado, quando integre a eventualidade de desemprego, a taxa contributiva corresponde a 33,3%, correspondendo 22,3%, para as entidades empregadoras e 11% para os trabalhadores.

Conte com o apoio de um Contabilista Certificado



**Oficina Fiscal**  
Fiscalidade, Contabilidade, Consultoria e Seguros.



era.pt/seragenteera

JÁ ERA

# SER AGENTE



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

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

**nmartins.chiadolapa@era.pt**



Parque das Nações - Expo Norte

2 WC 2 1 M<sup>2</sup> 125 C  
APARTAMENTO / 042180183 €433.000



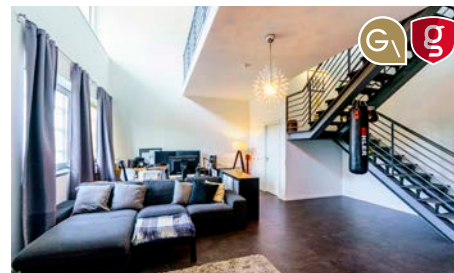
Parque das Nações - Expo Norte

2 WC 2 1 M<sup>2</sup> 102 C  
APARTAMENTO / 042180179 €535.000



Parque das Nações - Expo Norte

2 M<sup>2</sup> 145 C  
LOJA / 042170195 €275.000



Parque das Nações - Expo Sul

1 WC 2 2 M<sup>2</sup> 126 D  
LOFT / 108180215 sob consulta



Parque das Nações - Expo Sul

4 WC 3 2 M<sup>2</sup> 174 B  
APARTAMENTO / 108180202 €850.000



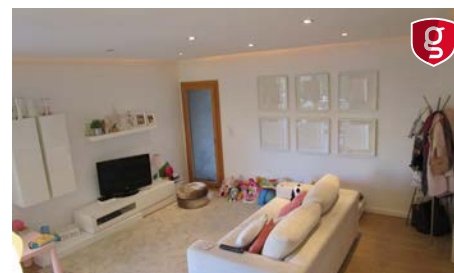
Parque das Nações - Expo Sul

1 1 M<sup>2</sup> 54 F  
LOJA / 108170195 €209.500



Jardins do Cristo Rei

2 WC 2 2 M<sup>2</sup> 115 C  
APARTAMENTO / 042180165 €490.000



Jardins do Cristo Rei

2 WC 2 1 M<sup>2</sup> 109 A  
APARTAMENTO / 042180208 €450.000



Portela

4 WC 2 1 M<sup>2</sup> 150 D  
APARTAMENTO / 042180069 €289.900



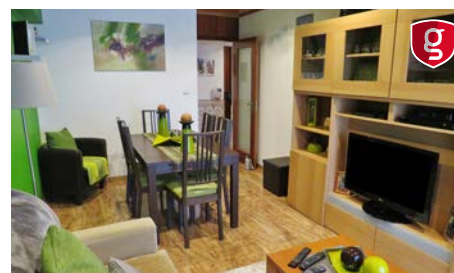
Moscavide

1 WC 1 M<sup>2</sup> 45 D  
APARTAMENTO / 042180258 €145.000



Encarnação

4 WC 1 1 M<sup>2</sup> 120 M<sup>2</sup> 187 C  
MORADIA / 108180226 sob consulta



Olivais

2 WC 1 M<sup>2</sup> 70 B  
APARTAMENTO / 042180226 €235.000



Olivais Sul

2 WC 2 1 M<sup>2</sup> 110 B-  
APARTAMENTO / 108180325 sob consulta



Olivais Sul

2 WC 1 M<sup>2</sup> 103 C  
APARTAMENTO / 108180301 sob consulta



Olivais Sul

2 WC 1 1 M<sup>2</sup> 75 C  
APARTAMENTO / 108180277 €180.000



Olivais Sul

3 WC 1 M<sup>2</sup> 90 C  
APARTAMENTO / 108180299 sob consulta

LEGENDA / LEGEND



QUARTOS  
ROOMS



CASAS DE BANHO  
BATHROOM



LUGARES DE GARAGEM  
PARKING SPACES



ÁREA CONSTRUÇÃO  
CONSTRUCTION AREA



ÁREA TERRENO  
TERRAIN AREA



VISTA SERRA  
MOUNTAIN VIEW



VISTA MAR/RIO  
SEA/RIVER VIEW



VISTA GOLFE  
GOLF VIEW



VISTA JARDIM  
PARK VIEW



VISTA URBANA  
URBAN VIEW



CERTIFICAÇÃO ENERGÉTICA  
ENERGETIC CERTIFICATION



VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO  
CONSTRUCTION VIABILITY



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



FRAÇÕES  
FLOOR UNIT



GARANTIA ERA



CASAS DE ALTA  
RENTABILIDADE



SELECÇÃO  
CASA ABERTA ERA



IMÓVEL  
GOLDEN VISA ERA

Cada Agência é jurídica e financeiramente independente.

**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/olivais  
olivais@era.pt  
**218 542 070**

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

M3F - Mediação Imobiliária Lda. AMI 4697. Cada Agência é jurídica e financeiramente independente.