



PEDRO SANTOS PEREIRA

O nosso diretor fundador, Pedro Santos Pereira partiu de forma precoce aos 43 anos de idade. Deixou-nos sem pré aviso mas, também, deixou um legado que procuraremos honrar.

Págs. 2 e 3

QUINTA DA VITÓRIA

Que destino terão os terrenos da antiga zona de barracas?

Pág. 6

A TRISSOMIA E O AMOR

A determinação de uma família que, confrontada com a trissomia 21 não teve outra prescrição senão o amor.

Págs. 8 e 9



PARQUE ESCOLAR EM DISCUSSÃO

ESCOLAS DA PORTELA PRECISAM DE OBRAS URGENTES

Alunos, Pais e professores saíram à rua para mostrar a sua indignação face ao estado atual das escolas EB2,3 Gaspar Correia e Secundária do Arco-Íris.

Págs. 12 e 13

30

ANOS

A CUIDAR DOS SEUS OLHOS

ZONA ÓPTICA

Veja a oferta
que temos para si

Obrigado Pedro

A morte é uma mentira

FILipe ESMÊNIO

Foram mais de 100, o número de vezes em que ouvimos a Janis Joplin no Tóquio. Foram mais de 100, os jogos de futebol que jogámos juntos (nunca passavas a bola...). Foram mais de 100, os jogos de futebol que vimos juntos e raras as vezes em que concordávamos nas decisões dos árbitros, em particular, nos do Benfica vs Porto. Foram mais de 100, os dias de férias que passámos juntos com o Inglês e, às vezes, com o André, em vários continentes. Foram mais de 100, as noites que dormi em tua casa pelas mais diversas razões, sobretudo, em duas fases da minha vida que precisei de teto e de um amigo.

Terão sido mais de mil, as imperiais que bebi contigo enquanto bebias as tuas colas e me aturavas até às tantas da manhã. Mais de trinta anos de amizade quase diária e já nem sei

quantos anos de trabalho nos jornais que dirigias.

Dezenas de milhar, as horas em que discutimos tudo, mulheres, política, futebol, religião, música, filmes e séries, ação social e até o futuro de Portugal. Discordámos muitas vezes, discutimos mesmo muitas vezes, mas foram muitas mais aquelas em que concordámos. Muitas mais. Mas, isto não tínhamos discutido.

A tua partida com 43 anos, de forma súbita, sem pré-aviso nem alertas, nunca esteve em equação. A ideia de obra inacabada para quem tanto fez na defesa de ideais sociais, na defesa das suas convicções, nunca foi assunto que nos lembrássemos. Falar de alguém que, sem pudor, assumia a sua fé em Deus e, muitas vezes, alguma falta de fé em alguns homens, não esteve sobre a mesa.

O sentido de missão asso-

ciado ao sentido de justiça estavam presentes em todos os teus passos, em todos os teus gestos. Em todas as tuas respirações.

A partida precoce de um «Herói» não deve ser idolatrada. Eras um homem, um homem de «Deus» como os outros, só que diferente e único.

E, como tal, sempre que punhas música no teu set de DJ de bolso, acabavas com a Hill Street Blues. Sempre gostei da série e, como para mim a morte é apenas mais uma mentira que os homens vão inventando, sei que partiste no arco-íris que se formou no dia da tua morte, não à procura de nenhum pote de ouro, mas sim, em busca de um futuro melhor para todos os que ficaram neste plano.

Não é hora de carpir mas sim de fazer e sabes que nós por cá... vamos fazendo o que pudermos.



Pedro Santos Pereira
Dezembro 1974 | Março 2018

EXPERIÊNCIA

- **Director Editorial**
Notícias de Loures
- **Membro do Júri do Prémio de Comunicação "Pela Diversidade Cultural"**
Alto Comissariado para as Migrações
- **Consultor externo**
Company NameCouncil of Europe
- **Director Editorial**
Moscavide Portela
- **Treinador de Futsal**
União Recreativo e Desportivo de Arranhó

EDUCAÇÃO

- Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Psicologia (1997-2001)
- Escola Preparatória de Gaspar Correia
- Escola Secundária de Vitorino Nemésio

PC assist
SERVIÇOS INFORMÁTICOS

DESLOCAÇÃO GRATUITA
Na apresentação deste anúncio

925 320 809
219 456 514

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

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

ESTÁDIO DA PORTELA
RESTAURANTE

FUMADORES
SMOKERS
FUMEURS

NOVO ESPAÇO FUMADORES

ESTÁDIO DA PORTELA
RESTAURANTE

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

Vendemos comida para fora

Ficha Técnica

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

Nascido com confiança.



T-Roc.

Chegou o T-Roc e com ele uma nova atitude: Confiança. Com um design arrojado e inúmeras possibilidades de personalização, o T-Roc permite combinar a cor da carroçaria e do tejadilho, com diferentes opções de estofos e de inserções decorativas no tablier. É confiante na sua segurança, equipado com Front Assist com City Emergency Break e Lane Assist, de série. É confiante no seu painel de instrumentos digital, personalizável, o Active Info Display, opcional. E muito mais. Como vê, razões não faltam para estar confiante.

A partir de 23.900€.

Consumo médio (l/100km): 5,1 a 5,2; Emissões CO₂ (g/km): de 116 a 132.
Imagem não contratual.



Volkswagen

Soauto Expo · Stand de vendas e Oficina

Rua Cintura do Porto - armazém 24 · 1950-323 Lisboa
comercial@expo.soauto.pt

**Linha de Apoio
707 300 340**



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

Sempre Acólito!!

Sempre acreditei que a vida fosse feita de encontros e desencontros, de perdas e de ganhos, de momentos bons e maus.

Quando há semanas saí de casa para ir despedir-me do Pedro Santos Pereira que nos deixou cedo demais, confesso que ia de coração triste e alma dorida pela perda de alguém que tocou a minha vida de várias formas e cuja presença no meu percurso se fez sentir de muitas maneiras ao longo dos tempos.

Ao chegar ao velório a pensar apenas no imediato de passar a não ter o Pedro fisicamente presente, encontrei, como seria normal, muitas das pessoas boas cujas existências foram tocadas pelo Pedro. Mas o que não poderia esperar era o reencontro com o início da minha história com o “Herói”. O que não tinha sequer pensado era reencontrar muitos daquele grupo onde conheci o Pedro há décadas atrás.

Naquele cenário tipicamente carregado de tristeza lá estavam muitos dos membros do Grupo de Acólitos da Portela com os quais convivi durante anos e com os quais partilhei tantos momentos plenos de convívio e também de espiritualidade. Anos depois estava, novamente, cara a cara e em simultâneo com muitos daqueles que ainda hoje guardo como alguns dos mais especiais amigos que tive ao longo da vida.

Tempos e tempos volvidos, o infeliz acontecimento da perda do “Herói” tinha não apenas a face da dor de um adeus mas também a da alegria da união e do reencontro de um grupo que marcou a minha juventude e até mesmo a minha relação com a comunidade católica e com a Portela.

Estamos mais velhos (todos eles menos eu...claro!!), com vidas diferentes, com vivências distintas mas, senti eu, com o mesmo carinho, o mesmo espírito de grupo, a mesma preocupação e até mesmo com a mesma amizade. O tempo, por momentos, parou e era como se nunca tivesse deixado de estar com todos aqueles amigos acólitos. Os nossos interesses, naturalmente, mudaram ao longo dos anos mas a nossa ligação, pude comprová-lo, manteve-se praticamente intocável na sua essência.

Dias depois de perdermos, fisicamente, o Pedro, ele deu-me, a alegria de me sentir de volta a um grupo que, além de ter no meu coração como marcante, tenho ainda como uma das mais importantes referências da nossa Portela ao longo de muitos anos.

A mágoa da perda foi invadida pela alegria do reencontro. Muito provavelmente estes sentimentos que descrevi ligados ao reencontro com os acólitos foram uma das maiores homenagens que poderia fazer ao nosso “Herói”, ao nosso amigo, ao nosso irmão acólito.

Provavelmente posso hoje escrever que, mesmo afastado... uma vez acólito, sempre acólito!

Quinta da Vitória, que destino?



Há já algum tempo que a antiga zona de barracas da Quinta da Vitória tem sido alvo de especulação.

Que irá acontecer naqueles terrenos?



Antes



Vista aérea da quinta da vitória em 2015



Vista aérea da quinta da vitória atualmente

Contactado pelo Moscavide Portela, Ricardo Lima, presidente da Junta de Freguesia da Portela e Moscavide informou-nos que, desde que iniciou funções, tem vindo a questionar a Câmara de Loures, responsável por este assunto. Informou-nos que os terrenos da antiga zona de barracas da Quinta da Vitória são terrenos privados, pelo que exis-

te a obrigatoriedade de cedência de espaços à câmara. Espaços estes que podem ser usados para pequenos jardins, entre outros. Desta feita, quer a junta deslocar para este espaço o Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Moscavide. “Está prevista a construção de três torres de habitação e uma superfície comercial

de 6000m2, ainda não sabemos se será um supermercado ou um centro comercial” - diz Ricardo Lima, que insiste numa sessão pública de esclarecimento e em “auscultar a população sobre este tema”. O Moscavide Portela promete voltar a esta questão assim que houver mais desenvolvimentos.

Quer fazer **CRESCER** a sua empresa?

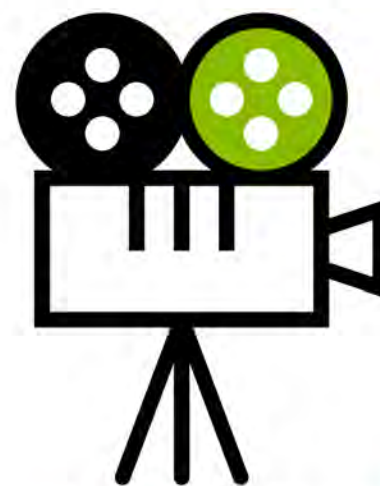


O **FACEBOOK** é uma ferramenta que deve ser usada
Somos **ESPECIALISTAS** na gestão de conteúdos

FICÇÕES MÉDIA

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

Quer **PROMOVER** a sua empresa?



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

FICÇÕES MÉDIA

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

A Trissomia e o Amor

Andreia Paes de Vasconcellos sempre teve o sonho de ser mãe, de constituir família. Foi esse o rumo que a sua vida tomou, e há quase quatro anos o sonho tornou-se realidade com o nascimento do seu primeiro filho. Mas a chegada do Tomás acabou por constituir um grande desafio para esta mãe e para esta família, quando lhe foi diagnosticada Trissomia 21, só após o nascimento. Um desafio vencido... a receita... muito amor.



Patrícia Carretas

O Início

Andreia Paes de Vasconcellos sempre ambicionou ser mãe. Nesse sentido, namorou, casou, aproveitou ainda algum tempo de casada sem a responsabilidade de ter filhos, e a chegada dos mesmos foi decidida e planeada calmamente, como mais uma etapa da constituição de uma família. A gravidez correu otimamente e feliz. Em todos os testes, rastreios e exames que fez, todos os valores eram normais. Em 2014 nasce o Tomás. Pergunto-lhe se pode chamar-se “aventura” ao caminho que tem percorrido desde esse dia, ao que me responde “sim, sem dúvida”, com um sorriso enorme que só emana confiança nesse mesmo percurso. Apesar de

depois do nascimento existir uma desconfiança médica e de o Tomás ter sido submetido a exames que comprovassem a trissomia, Andreia conta-nos que só após 15 dias teve a confirmação e que durante esse tempo houve um turbilhão de emoções: a notícia chegada sem se prever, a incerteza, que trazia em si simultaneamente a esperança de que não houvesse confirmação, a chegada a casa que mudou em muito pouco ou nada aquilo que já sentia relativamente à situação, o parecer-lhe que por vezes o Tomás tinha trissomia e que outras vezes não tinha. Apenas com suspeitas e sem certezas, sentia que tinha caído num buraco. Quando recebe a notícia, a mesma também não é dada da melhor forma.

Nunca vai esquecer as palavras que a médica lhe disse quando estava a despistar a suposta trissomia 21: “Ouça Mãe, se pudéssemos escolher filhos por catálogo não era este que escolheríamos”. Confessa que não teve resposta para tamanho absurdo. Foi aconselhada a seguir associações, e sentiu de imediato que havia “pouca informação, pouca ajuda, pouco apoio e muito tabu por parte dos médicos”.

Como se aprende a lidar com a Trissomia

Andreia rejeitou inicialmente as associações, porque como nos confessa sempre com muita emoção, “aceitei o Tomás desde o primeiro momento como filho, mas não aceitei a trissomia. Só três semanas mais tarde é que comecei a pesquisar sobre em que é que consistia a trissomia. Decidi que tinha de escolher entre dois caminhos: o caminho da felicidade em que tudo iria fazer para que o meu filho fosse aceite na sociedade como indivíduo, ou o caminho da não felicidade. Escolhi o primeiro e aceitei a trissomia.” A partir desta escolha, a prioridade passou a ser a busca por toda a informação que permitisse ao Tomás ter uma vida normal. Confirmou uma vez mais a falta de informação. Quando iniciou as suas pesquisas, apercebeu-se que não existem livros sobre o assunto. Existe o livro da Bibá Pitta mas foi descontinuado. De contacto em contacto, chegou até ao Dr. Miguel Palha, pediatra de desenvolvimento infantil, dedicado à trissomia, diretor clínico do Centro de Desenvolvimento Infantil, Diferenças. Conta-nos com os olhos já muito comovidos que “O Dr. Miguel Palha deu-nos todas as orientações necessárias, indicou-nos as terapias utilizadas, mostrou-nos o que é a trissomia, e mais importante, quais são as três regras para viver com a mesma: amor, amor, e amor”. Momentos importantes foram

também aqueles em que obteve informação através de outras mães, da psicóloga de desenvolvimento, terapeutas, de muitas pesquisas, de muitos contactos. Depois deste encontro, tinha chegado o momento de partilhar com a família e amigos, de quem sentiu “sempre muito apoio e força para seguir em frente”. Sentiu que “todos estavam de braços abertos”. E com o passar do tempo, apercebeu-se de que o Tomás fazia tudo como qualquer outro bebé: mamava, dormia, chorava. Se assim era, tinha que partilhar as suas vivências numa tentativa de colmatar a falta de informação existente. “Tinha que mostrar o que é a trissomia; que onde as crianças chegam de uma forma natural, as crianças com trissomia também chegam mas apenas têm de ser ensinadas para isso.”

mente ao seu primeiro post, sobre o nascimento, recebeu imensas mensagens, tendo o blog desde o início uma adesão por parte das pessoas, muito superior àquela que poderia esperar.

“Sendo a trissomia um assunto tabu, onde a informação é praticamente inexistente, o blog tem como objetivo promover a aceitação da diferença, mostrar o que é a trissomia na realidade indo contra o preconceito. Mostrar que não é uma vida pesada e cheia de sacrifícios, que há imensos casos positivos para além do Tomás. Se eu tratar o Tomás como o Tomás, ninguém o vai tratar como o Tomás com trissomia 21. E é isso que faço todos os dias.”

As mães sentem-se perdidas desde o primeiro momento. Sabe bem o que isso é. Por isso, tem muita importância a forma como a notícia lhes é

“A trissomia perdeu na nossa família. O Tomás ganhou.”

www.tomasmyspecialbaby.com

Com a felicidade estampada na cara como se tivesse voltado atrás ao exato momento em que sentiu que tinha uma vontade imensa de mostrar o que é a trissomia, conta-nos que tinha decidido juntamente com o seu marido que o Tomás não seria exposto em redes sociais. Mas a sua intenção de dar voz ao tema da trissomia como “não sendo uma coisa má e que não há que ter medo”, e em consenso com o seu marido, levou-a a criar o Blog Tomás My Special Baby em novembro de 2014, pouco tempo depois do nascimento do Tomás. Diz-nos ainda muito surpreendida, que relativa-

dada. O blog funciona muito como uma base para estas mães, como um colo que muitas vezes não existe logo em primeira instância.

Afirma ter “consciência de que há pessoas mais positivas e pessoas mais negativas. Mas é preciso encarar os filhos, é preciso encarar a vida.” Através do blog, partilha informações e ferramentas que possam ajudar os pais, e sobretudo procura mostrar a vida real, aquilo que é fruto do dia a dia.

Por outro lado o blog também procura alertar para o facto de os primeiros seis anos no desenvolvimento de uma criança serem muito importantes. Ainda o são mais numa criança com trissomia. “Não há

tempo para ficar só a chorar. Se assim for o tempo corre, estes anos cruciais passam e nada é feito. Não é esse o objetivo.”

O seu contributo para apresentar a trissomia, não é só feito através do que escreve, mas da própria exposição do Tomás e da sua vida, do seu dia a dia, sem vergonha, sem medo, sem preconceito. Uma vida perfeitamente normal.

Ainda é de referir a questão económica, porque as terapias necessárias são muito dispendiosas. Para famílias que não tenham possibilidade de pagar todas as terapias, através do blog, Andreia dá variadíssimos conselhos, informações e dicas, porque há muitas terapias que podem ser realizadas em casa. É através destas motivações que constrói o seu blog todos os dias.

O retorno

A proximidade que tem com as pessoas que a contactam é grande. As pessoas identificam-se consigo. Descreve o retorno que tem do blog como algo maravilhoso que lhe enche o coração. Admite ter perfeita consciência que é uma inspiração, uma ajuda para muitos pais/famílias. Pelas mensagens que recebe todos os dias, percebe a importância que o blog tem quando lhe é dito que é uma fonte de força positiva, até para mães que não têm filhos com trissomia, porque como frisou mais do que uma vez ao longo da nossa conversa, “a maternidade é um desafio”. Simultaneamente também o é para mães com filhos com outro tipo de patologias, por vezes bem mais graves do que a trissomia. E finalmente, confessa-nos com muito orgulho na voz, que já houve mães que lhe escreveram a contar, que não abortaram dos seus filhos com trissomia, por verem a sua experiência positiva, cheia de força, o seu empenho. Por poderem perceber que a vida é possível.

Responde a todas as mensagens sem exceção porque considera que “é aquilo que deve fazer por quem a segue, por quem a acompanha, por quem perde um minuto que seja do seu dia a ler o que escreve.” O retorno que tem, são mães que lhe confessam que ao ver a sua família sentem paz. Que sentem a sua família, como sendo também a família delas.

Dia a dia



Andreia considera muito importante a existência de irmãos. Por isso mesmo, depois do Tomás veio o Francisco. Afirma que tenta sempre “desmistificar o medo que algumas mães têm de enfrentar uma segunda gravidez. Um irmão, é muito importante, é mais um ombro amigo. A relação entre o Tomás e o Francisco é mágica. O seu dia a dia é repartido entre os seus filhos e família, o seu trabalho, as terapias que o Tomás segue, o blog e rede sociais (instagram e facebook) e eventos.

Desde os quatro meses que o Tomás tem uma terapeuta em casa três horas por dia a aplicar um método de estimulação intensivo – método Glenn Doman. Além deste método tem terapia Snoezelen (terapia sensorial), terapia ocupacional e terapia da fala. Tem uma psicóloga de desenvolvimento que o acompanha mensalmente e ao sábado natação adaptada. “Talvez a próxima terapia do Tomás seja através da equitação. Numa vida tão ocupada, às vezes mais do que a de alguns adultos, em casa faço questão que o Tomás tenha tempo para ser criança, para brincar”, acrescenta Andreia com a certeza de que o tempo de brincadeira é mesmo muito necessário.

Com a necessidade de ter mais

tempo para acompanhar o Tomás, começou a trabalhar no negócio da sua família ligado a fotografia e imagem.

As redes sociais que utiliza “dão a cara do que é apresentado no blog, onde as temáticas são apresentadas detalhadamente.”

Da Portela para a Sociedade

Sempre viveu na Portela, bairro que considera sociável, sem discriminação, talvez um pouco envelhecido, mas onde sente que tudo funciona como se de uma grande família se tratasse.

O mesmo não pode afirmar da sociedade. Embora também possa fazer relatos muito positivos, como quando foi inscrever o Tomás na escola e nunca disse que ele tinha trissomia a não ser mesmo no final, e ainda assim não sentiu preconceito, mas sim aceitação que culminou num trabalho de equipa, e porque também não está centrada no preconceito, a verdade é que salientou várias vezes ao longo do seu discurso que a informação sobre a trissomia é muito escassa, havendo muito trabalho pela frente a fazer na sua desmistificação, numa tentativa de que o preconceito também se torne inexistente, sobretudo por parte dos médicos. Acredita que deu início a esse percurso através da expo-

sição das experiências que vai vivenciando com o Tomás, e que o seu blog e livro já são uma referência.

Tomás Maternidade, Trissomia e Amor: A História de um Bebê Especial

Quando começamos a falar sobre o livro que lançou no Dia Internacional da Síndrome de Down, dia 21 de março em Lisboa, o seu primeiro comentário a transparecer alegria foi, “pelo menos agora já há informação e com uma perspetiva

positiva e verdadeira sobre o que é a trissomia na realidade.” A convite de uma seguidora que trabalha na editora presença, abraçou este novo projeto que foi um desafio no sentido em que fez com que revivesse todas as emoções sentidas até aqui, e depois porque para si havia “uma diferença muito grande em escrever no blog ou escrever um livro”, conta-nos a sorrir. Mas uma vez mais, aquilo que a motivou foi a mesma vontade de ajudar outros pais, transmitindo-lhes esperança. Explica que é um livro que aborda a sua história de vida desde solteira, focando-se no que é a maternidade e abordando a trissomia. Apresenta dicas e conselhos para as mães, como por exemplo, como organizar a mala a levar para a maternidade. “ Foi um livro escrito com muito amor, de mãe para mãe.”

Futuro

Três ideias ainda em esboço fazem parte dos planos de Andreia: empreender uma associação ou centro de trissomia 21, criar um fundo de apoio às famílias mais carenciadas uma vez que as terapias são muito dispendiosas e por fim, organizar espaço(s) que apresentem as várias terapias existentes, com o objetivo de difundir a informação sobre as mesmas. O futuro o dirá.

Por agora, com tudo o que foi construído, afirma-nos com muito orgulho: “ A trissomia perdeu na nossa família. O Tomás ganhou.”





João Borges Neves

Agora Mesmo...

“Está gente a morrer agora mesmo em qualquer lado
 Está gente a morrer e nós também
 Está gente a despedir-se sem saber que para
 Sempre
 Este som já passou Este gesto também
 Ninguém se banha duas vezes no mesmo instante
 Tu próprio te despedes de ti próprio
 Não és o mesmo que escreveu o verso atrás
 Já estás diferente neste verso e vais com ele
 Os amantes agarram-se desesperadamente
 Eis como se beijam e mordem e por vezes choram
 Mais do que ninguém eles sabem que estão a despedir-se
 A Terra gira e nós também A Terra morre e nós
 Também
 Não é possível parar o turbilhão
 Há um ciclone invisível em cada instante
 Os pássaros voam sobre a própria despedida
 As folhas vão-se e nós
 Também
 Não é vento É movimento fluir do tempo amor e morte
 Agora mesmo e para todo o sempre
 Ámen”
 Conheci o Pedro Santos Pereira através de um dos meus melhores amigos que por coincidência também se chama Pedro já faz mais de 25 anos, nessa altura nunca imaginei que passados tantos anos estivesse agora a dizer até sempre amigo, com este Poema de Manuel Alegre! Até sempre Amigo!

Monitores para as férias de verão

Já sabes o que vais fazer nas férias de verão?

Já estão abertas as inscrições para monitores para as férias de verão de 2018. Podes dirigir-te à Junta de Freguesia na Portela: Av. da República, n.º 19, 2685-232 Portela-LRS ou em Moscavide: Rua António Maria Pais, n.º 6 1885-001 Moscavide. Se preferires envia um mail para geral@jf-moscavideportela.pt para mais informações. Rentabiliza o teu tempo livre e diverte-te nas próximas férias grandes!



Estacionamento na Portela e Moscavide

No dia 9 de março, a Junta de Freguesia e a Loures Parque reuniram-se para debater algumas preocupações relativamente às áreas de estacionamento. Foi decidido que a Loures Parque “vai tornar exclusivo para residentes o estacionamento nas Ruas do Armistício e dos Bombeiros Voluntários em Moscavide, bem como isentar de pagamento o estacionamento junto às piscinas e Associação de Moradores, na Portela aos fins de semana e feriados.” Quanto à data de implementação desta medida, diz a Junta de Freguesia: “Já foi aprovado em Conselho de Administração da Empresa, falta agora ser deliberado em Reunião de Câmara e Assembleia Municipal de Loures.”



Vanessa Jesus lança "As Aventuras do Kiko"

Nasceu e cresceu em Aveiro e adoptou Moscavide para viver há cerca de quatro anos. Formada em Comunicação e Jornalismo, Vanessa Jesus, lançou no passado sábado, dia 14, o livro infantil "As Aventuras do Kiko", com a chancela da Chiado Editora Kids.

O lançamento realizou-se no café Literário da Chiado, em Alcântara, juntou amigos e família.

"É um privilégio enorme ver os amigos que já fiz na terra que me acolheu. É um sentimento de pura gratidão", disse.

Desde cedo começou a revelar vontade de escrever um livro. "Sempre nutri um grande amor pela escrita. A minha mãe ainda hoje encontra rascunhos de his-

tórias inacabadas por casa", brincou.

Foi há cerca de dois anos que começou a colocar a ideia de colocar "As Aventuras do Kiko" em prática.

"Comecei a escrever numa altura mais parada da minha carreira profissional e, felizmente, as coisas correram muito bem. A Chiado Editora Kids gostou do projeto e não podia ter corrido melhor. Com as ilustrações do Marco Martins, profissional da editora, o resultado final superou todas as minhas expectativas".

O livro foi inspirado em várias situações mas sobretudo na sobrinha, de 6 anos, que tal como a personagem principal é bastante curiosa.

"Recorri à minha infância, ao que vou vendo, mas sobretudo ao nascimento da minha sobrinha, Beatriz. Porém, o Kiko reage de uma forma um pouco mais exagerada. É um miúdo com um coração de ouro mas é traquinas. Mas apenas é assim porque é muito curioso", explica a autora, acrescentando que essa personalidade origina "várias aventuras".

O livro encontra-se à venda em Portugal, no Brasil, Angola e em Cabo Verde. Para além das livrarias, pode adquirir o exemplar através do site: www.chiadobookskids.com e saber todas as novidades em: www.facebook.com/Writer.VanessaJesus



TRI TOP 3 NO TOPO DA IMOBILIÁRIA EM PORTUGAL

Agências ERA Expo, Olivais e Chiado estão no Pódio do Ranking Nacional ERA Por Três Anos Consecutivos

Feito inédito por parte de uma agência imobiliária em Portugal

19.04.2018 - As agências imobiliárias ERA Expo/Portela, Expo/Olivais e Chiado/Lapa, pertencentes ao franqueado M3F, sociedade também constituída por três sócios, confirmou agora estar novamente este ano com as três lojas no topo do Ranking Nacional da ERA Portugal. Facto histórico que tem conseguido manter desde há três anos consecutivos. Tri Top 3 traduz o feito inédito por parte de uma agência imobiliária na história do setor em território nacional. "Este é um momento brilhante para nós, fruto do profissionalismo e da competência das nossas equipas em fornecer um serviço excecional aos nossos clientes, assim como é uma consequência da implementação eficaz de um modelo de trabalho de sucesso", referiu o franqueado ERA, Mário Feliciano. Entre os serviços disponibilizados pela ERA Imobiliária, importa destacar o serviço Garantia ERA que permite oferecer aos proprietários uma garantia de 12 meses para o imóvel, sem custos adicionais, de forma a diferenciar a sua casa e potenciar a venda. A ERA integra o maior operador mundial de franchising imobiliário, atualmente presente em mais de 50 países. Em Portugal desde 1998, a empresa conta já com mais de 200 agências, cerca de 2200 agentes e 65.000 imóveis em comercialização.





Rui Rego
Advogado

Caros leitores,

Atrasado mental (retarded)

Eis uma palavra que, infelizmente, é muito usada para adjetivar os nossos atletas quando estes frequentam outros espaços que não o Special Olympics.

Eis uma palavra que o nosso movimento pretende erradicar do léxico mundial! Eis mais um objetivo que muitos entendem ser impossível de concretizar, mas que nós, ambiciosos e qui ça sonhadores, acreditamos ser possível atingir.

Como?

Através da introdução no nosso vocabulário de uma outra palavra - Inclusão! Mas não basta utilizar a palavra, é necessário pô-la em prática, conseguindo que deixe de ser apenas uma palavra, para passar a ser um movimento, uma forma de estar na vida, um designio de todos, para todos!

Inclusão significa encontrar soluções para que os nossos atletas pratiquem desporto juntamente com os restantes colegas de escola, dentro e fora dela!

Inclusão significa proporcionar aos nossos atletas os mesmos cuidados de saúde que a restante população, para que deixem de ser os "excluídos dos excluídos" (frase que recentemente ouvi e que define a realidade das pessoas com deficiência intelectual).

Inclusão significa que os nossos atletas se tornem, também eles campeões, conquistando medalhas nos desportos que praticam!

Inclusão significa que os nossos atletas seja nomeados embaixadores de movimentos mundiais, como é o caso do movimento SIGA "Sport Integrity Global Alliance"

Inclusão significa proporcionar aos nossos atletas e ao nosso movimento um espaço de comunicação privilegiado como é este que nos é permitido usar para divulgar o nosso movimento, único onde até onde o podemos fazer com regularidade.

A compreensão da dimensão e do significado do nosso movimento, e acima de tudo, a compreensão do significado da palavra inclusão não está ainda enraizada no coração de todos, pelo contrário, apenas o está no de alguns. De entre estes não podemos deixar de destacar, hoje, e pelos motivos que todos conhecem, aquele que será para nós e para os nossos atletas sempre um "Herói".

Obrigado PEDRO!

Portela exige obras urgentes nas escolas

Alunos, pais e professores saíram à rua para mostrar a sua indignação face ao estado atual das escolas EB 2,3 Gaspar Correia e Secundária do Arco-Íris (Portela). Problemas têm sido agravados pelo estado do tempo nas últimas semanas.

VANESSA JESUS

O mau estado de duas escolas do concelho de Loures tem gerado uma forte onda de indignação em pais, alunos e professores, que exigem que se façam obras de fundo urgentes nas escolas EB 2,3 Gaspar Correia e Secundária do Arco-Íris (Portela), ambas na freguesia de Moscavide e Portela.

"A Escola Secundária da Portela tem ferro à vista, salas com infiltrações graves de água, desníveis no terreno, fissuras enormes nas paredes, coberturas em fibrocimento degradado, contendo amianto, e um pavilhão desportivo que mete água em dias de chuva, privando os alunos das aulas de Educação Física, às vezes durante semanas a fio", começou por explicar a diretora do Agrupamento de Escolas da Portela, Marina Simão, que atribuiu responsabilidades das obras desta escola ao "Ministério da Educação" e a correção do telhado do pavilhão desportivo à "Câmara Municipal de

Loures".

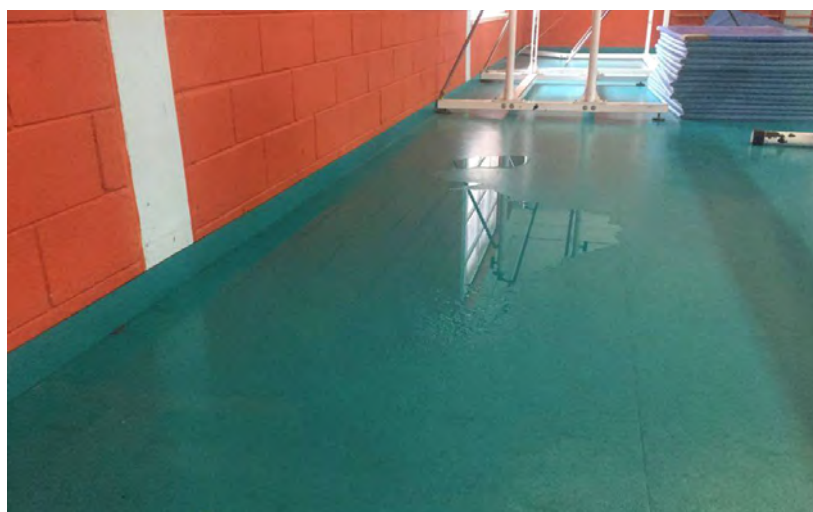
Problemas que se estendem à escola EB 2,3 Gaspar Correia, onde a falta de condições é bem visível, uma vez que é constituída em "caixilharia de madeira, sem qualquer isolamento térmico, com piso degradado, quer em salas de aula, quer no exterior".

Todavia, os obstáculos ao normal funcionamento do estabelecimento de ensino não ficam por aqui e Marina Simão salienta ainda "os desníveis no terreno, balneários degradados e sem quaisquer condições, pavilhões com fibrocimento degradado e com fissuras, o que faz com que chova copiosamente em várias salas, nomeadamente no pavilhão central, sobretudo junto ao refeitório e na sala de alunos". Responsabilidades que a diretora atribui ao Ministério da Educação, "pois esta escola não entrou no contrato de execução de 2008 com a Câmara Municipal de Loures" por

se encontrar muito degradada e a necessitar de obras de fundo.

Face a este cenário, a Junta de Freguesia de Moscavide e Portela garante estar com "atenção especial" a estes casos, tendo já iniciado "visitas aos equipamentos com a direção do agrupamento das escolas, nas quais foi possível verificar a situação e elaborar uma carta solicitando ao Ministério a intervenção urgente nos equipamentos, por forma a que os mesmos voltem a possuir as condições necessárias para a atividade letiva".

Quanto a esta matéria, a Junta de Freguesia de Moscavide e Portela acrescenta ainda: "mais recentemente, realizámos uma visita às escolas com os deputados do PS, Ricardo Leão e Edite Estrela, dos quais recebemos o compromisso de que interpelarão, em plenário da Assembleia da República, o ministro da Educação".



Alunos, pais e professores juntos na rua

À margem dos constantes pedidos para que estes problemas sejam solucionados com a máxima urgência, no passado dia 20 de março, mais de 800 pessoas, entre professores, pais e alunos, das escolas Secundária da Portela e EB 2,3 Gaspar Correia uniram-se e manifestaram-se junto ao portão da instituição de ensino para reivindicar obras urgentes, alertando para o estado de degradação daqueles estabelecimentos escolares. André Julião, encarregado de educação e um dos organizadores desta ação garante: “Não vamos desistir desta causa”, acrescentando que já está a circular uma petição “para tentar que façam obras” em ambas as escolas. “A petição - peticaoescalas-portela.org - está disponível na Internet e em locais físicos da freguesia - Igrejas da Portela e Moscavide, Associação de Moradores da Portela, Junta de Freguesia de Moscavide e Portela e no comércio local em ambas as localidades. Entretanto, espontaneamente, vários pais destas e de outras escolas ofereceram-se para recolher também assinaturas”, refere. Ajudas que se estendem a “outras escolas do concelho e

até do país” que se têm manifestado solidárias através de mensagens. “Nesta altura, a petição já passou, entre assinaturas online e em papel, a marca das 4.500”, informa André Julião, acrescentando que “o ministro da Educação ‘atirou’ com 100 mil euros para ‘obras prementes’ na Secundária da Portela, depois de uma reportagem da SIC”. Porém, segundo o encarregado de educação, “trata-se de uma verba manifestamente insuficiente para obras desta dimensão. Basta ver que ainda há semanas, o mesmo ministro inaugurou uma escola Secundária requalificada em Ponte de Lima, cujas obras custaram cerca de 13 milhões de euros. A requalificação da escola EB 2,3 de Gueifães custou 2,5 milhões e as obras na Secundária S. Pedro, em Vila Real, que estava num estado parecido com as nossas, ficaram em 4,5 milhões de euros. Isto, só para citar alguns exemplos. Por isso, 100 mil euros é uma gota no oceano”. Todavia, as escolas continuam a funcionar mesmo com as dificuldades que atravessam diariamente. “No caso do pavilhão desportivo da Secundária da Portela não haverá aulas de Educação Física, enquanto o tempo atmosférico estiver de chuva,

pois é a segurança dos alunos que está em causa”, adverte Marina Simão. “No caso da EB 2,3 Gaspar Correia poderá haver também lugar ao encerramento do pavilhão desportivo, pois, quando chove, a zona contígua àquele equipamento fica alagada, por falta de condições da zona lateral do pavilhão, em que há infiltrações graves”, acrescenta. O Moscavide Portela tentou contactar o Ministério da Educação, mas, até à data do fecho da edição, não obteve qualquer resposta.

Câmara avança com obras no pavilhão da Arco-Íris

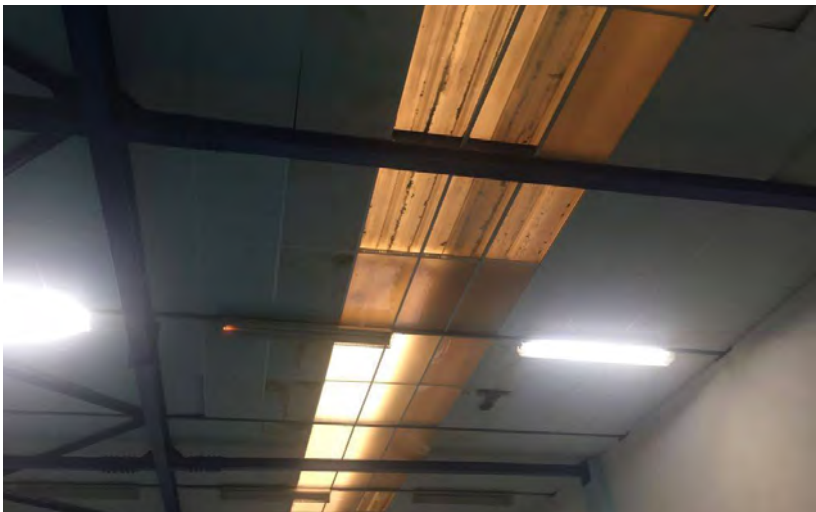
Entretanto, face às várias manifestações de desagrado, a Câmara Municipal de Loures anunciou, na Assembleia Municipal de 22 de março, que vai avançar com as obras de reparação do pavilhão da Escola Secundária da Portela. “Embora não seja da competência da Câmara, iremos avançar com as obras e depois apresentaremos a fatura ao Ministério da Educação”, afirmou na ocasião Bernardino Soares, presidente da autarquia. Para o efeito, foi já efetuada uma vistoria ao pavilhão para levantar os prejuízos e necessidades, com vista a solicitar orçamentos para a realização da obra.



José Luis Nunes Martins
Investigador

O amor faz ver o que a paixão cegou

Cada um de nós é um ser dotado de uma sensibilidade mais ou menos apurada. Tudo o que existe, visível e invisível, interior ou exterior, pode afetar-nos. Se algo nos afeta no mais elevado grau, então pode falar-se de paixão. Assim, paixão é o que acontece quando algo atinge de forma bruta a sensibilidade de alguém. Uma paixão torna-se senhora da vontade e, com violência irresponsável, chama a si as rédeas da liberdade, levando a pessoa para fora do que é a sua identidade e o seu dever. O conceito de paixão significa sofrimento. Algo que se é obrigado a suportar. Um desejo desordenado e forte que nos torna seus escravos. Mais, que nos cega face ao que somos, ao que temos, aos outros e a toda a existência. Também se dá o nome de paixão a um entusiasmo fogofo, uma exaltação a propósito de uma atração que algo ou alguém nos desperta. No entanto, não é bom tudo o que se faça sem vontade esclarecida, sem noção clara das consequências, ou pelo menos, acolhendo de forma madura todos os desfechos deste caminho muito inclinado. É sempre mau aquilo que não é escolhido pelo nosso coração em paz e contra toda a nossa razão. O que começa como um simples e doce encanto acaba, muitas vezes, por se tornar em algo capaz de nos arrasar e, numa cólera íntima, ferir-nos bem fundo. Uma dor que se faz doença. Uma tragédia. Um mal que quase sempre se disfarça de amor. Ilusões que vivem de sedutoras esperanças, seduções que alimentam uma fome de satisfação, uma falsa promessa de prazeres que seriam puros se não resultassem do engano. Satisfazem-se com as novidades, ao mesmo tempo que diminuem com a posse do que se vai conquistando. Uma parte das paixões tomam-nos sem que nada mais possamos fazer senão sofrê-las, no entanto, há também uma grande quantidade de paixões que podemos dominar, de forma mais ou menos demorada, com mais ou menos coragem e sabedoria. O se deve fazer para enfrentar a uma paixão? Descobrir-lhe a verdadeira raiz ou atribuir-lhe um sentido. Um coração inquieto é sinal de que o amor é pouco. O amor é o bem supremo. Vive longe do tempo e acima das esferas da mudança. A verdade do amor permite revelar todos os enganos que se fazem passar por ele, sempre de forma passageira. Quem ama, é senhor de si e nada o afeta de forma duradoura. Porque só o amor é eterno. Quem sofre por amor autêntico, ou faz dele o sentido da sua dor, ama. O mal jamais está no amor, mas sim na sua ausência. O amor está sempre com os olhos abertos e abre os olhos que a paixão cegou. Nada o diminui ou enfraquece. É eterno e a eternidade não o cansa.



Escola Secundária da Portela recebeu deputados para debater Escola Pública

Deputadas Susana Amador, do PS, Joana Mortágua, do BE, e Ana Rita Bessa, do CDS/PP aceitaram convite do Agrupamento de Escolas da Portela para um debate sobre a Escola Pública. Manifestação de estudantes e Petição pelas obras nas escolas da Portela foram elogiadas pelas representantes.

A Escola Secundária da Portela e a EB 2,3 Gaspar Correia “fazem parte das prioridades, do ponto de vista do concelho de Loures, para serem intervencionadas”. A garantia foi deixada pela deputada do PS, Susana Amador, durante o debate intitulado “O papel da Escola Pública e a importância do investimento na Educação”, que teve lugar no passado dia 16 de abril, no auditório da Escola Secundária da Portela, numa iniciativa organizada pela direção da escola e pelos autores da Petição “Pela realização urgente de obras estruturais no Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide”.

A antiga presidente da Câmara Municipal de Odivelas revelou, perante uma plateia de mais de 120 pessoas, entre alunos, pais e professores que, “não beneficiando deste quadro comunitário de apoio, a verba terá de sair do Orçamento de Estado, mas tudo se fará para que se consigam avanços neste domínio, mas são muitas escolas e é muita pressão ao mesmo tempo”. Admitindo que os 100 mil euros anunciados pelo Ministro da Educação para as escolas da Portela “são obviamente exíguos”, Susana Amador deixou o compromisso de tentar “encontrar soluções, até sabendo que vai haver a discussão da petição coletiva no plenário da Assembleia da República”. A deputada socialista adiantou ainda esperar, nessa ocasião, “dizer um pouco mais, já tendo em conta o próximo Orçamento de Estado, para que estas escolas possam entrar na linha de equação do investimento, que é tão necessário”.

Por seu turno, Joana Mortágua, deputada do Bloco de Esquerda, defendeu que, face à mudança política de há dois anos, “passou a ser possível exigir ao Governo que se façam obras nas escolas para que os alunos possam ter aulas em condições, porque não é justo que haja crianças e jovens, e

bem, que tenham salas aquecidas ou com ar condicionado, que não lhes chova em cima, que não tenham humidade e que tenham bibliotecas e pavilhões em condições e outros que não possam estudar nas mesmas condições, nem professores e funcionários com as mesmas condições de trabalho”.

Para a deputada bloquista, há três razões fundamentais para estar a ser tão difícil recuperar as escolas do país, nomeadamente “porque se deixou chegar as escolas a um estado de degradação tal, que agora são precisos muitos milhões para as recuperar”. A segunda razão, na opinião de Joana Mortágua, tem a ver com os fundos comunitários: “o Governo não devia depender de fundos europeus para arranjar as escolas e os alunos não terem aulas em salas de aula onde chove, porque garantir que todas as escolas têm condições para os alunos terem aulas é uma obrigação do Estado, por isso, o Orçamento de Estado devia ter esse dinheiro”.

Além disso, acrescentou a deputada do BE, referindo-se aos 800 milhões de diferencial do déficit do ano passado, “bastava uma pequena parte dessa verba para recuperar esta escola, mas tem havido e continua a haver uma obsessão com os números a entregar a Bruxelas, no pressuposto de que isso nos cria credibilidade junto da União Europeia”.

Já para Ana Rita Bessa, deputada do CDS/PP, o problema passa pelo tempo de vida útil de grande parte dos edifícios escolares: “Passado algum tempo, estes edifícios precisam de uma intervenção de fundo e há uma grande parte do parque escolar, nomeadamente da década de 1970, que atingiu o fim da sua vida útil, e que é preciso reconstruir para que durem outros 30 anos”.

No entanto, a deputada do CDS/PP referiu ainda que “o dinheiro que o Governo pôs

no Orçamento de Estado para investir no parque escolar, quer em 2016, quer em 2017, não foi completamente gasto, o que significa que havia margem para fazer mais face àquilo que o próprio Governo aprovou”. Além disso, advertiu Ana Rita Bessa, “por um lado, este Governo só tem mais um ano até final da legislatura, e, por outro, está em estudo a passagem de muitas competências para as câmaras municipais, no âmbito do processo de descentralização que já está em curso”.

Para a deputada do CDS/PP, “o risco é estar-se à espera que as competências passem para as câmaras e de saber o que as autarquias pretendem fazer” para depois, “não havendo dinheiro suficiente”, não se entre “num pingue-pongue de responsabilidades e que as obras nunca mais avancem”. Ana Rita Bessa enalteceu ainda o movimento pelas obras nas escolas da Portela, sublinhando que “tudo o que fazem para pressionar as entidades – como a manifestação à porta da escola ou a petição – são mecanismos que nos obrigam a mexer e a pressionar o Governo e essa é uma boa forma de obter uma resposta verdadeira”.









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

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

A Um Amor Maior



Podia ter necessidade de te prestar uma homenagem por seres o diretor deste jornal e um excelente jornalista. Se fosse esse o caso, elogiaria o teu profissionalismo, competência, rigor, isenção, imparcialidade, justiça, altruísmo, humildade e, entre outros, o dom natural para ocupares qualquer das funções. Salientaria, igualmente, o teu apoio incondicional e a forma genuína como puxavas por mim e me ajudavas a ser melhor. O legado que deixaste está acessível a todos e não me deixa exagerar.

Joana Leitão

A razão podia residir, também, no facto de seres muito especial como ser humano e, neste caso, teria que dizer que não aceito que o tempo apague a tua pureza, a tua genuinidade, a tua capacidade de veres o melhor dos outros, a forma justa e clara de veres as coisas, sem rodeios ou enfeites, a tua humanidade, a tua gratidão e a fé que te levou a acreditar que tudo podia ser sempre melhor. A tua vida foi das que valem a pena e não vou deixar ninguém esquecer-se disso.

A minha motivação pode até derivar do facto de seres o amor da minha vida, o meu namorado e melhor amigo mas isso implicaria ter que escrever, pelo menos, até às próximas três vidas.

Se for este o caso, tudo o que possa dizer soará pequeno comparado contigo e com a nossa história, embora saiba que te situas muito além das palavras.

Ao longo da nossa vida há muitas coisas que não dão certo para abrirem caminho a outras, às que são para ficar. E só percebemos isso quando, num piscar de olhos, tudo faz sentido e as peças do puzzle se encaixam, sem esforço. Connosco foi assim.

Confundimos, tantas vezes, amor com qualquer outra coisa e deixamo-nos estar, para não correremos riscos. Afinal estar acompanhado é melhor do que estar sozinho.

Acontece que, quando temos a coragem de não aceitar, em

momento algum ou em qualquer idade, menos do que o amor além-mundo, como fizemos, ele aparece. As dúvidas são banidas pela convicção de que tudo o resto foi, apenas, uma aprendizagem, um crescimento e uma preparação. Tudo o que acontece flui e é tão fácil que parece vindo do céu. Connosco, pelo menos, foi assim.

A compensação disso é que, à nossa frente, passa a estar alguém que respeitamos, admiramos, contemplamos, confiamos, de quem nos orgulhamos e que não queremos mudar. Passamos a gostar do que não gostávamos e não tentamos ser um mas, antes, dois que se encaixam.

O ego dá lugar à alma, que se espelha sem reservas, sem medo e sem fingimentos, vergonhas ou segredos, levando o pior dos bloqueios a abrir-se ao riso e à relativização. Conversa-se sobre tudo e não há segredos nem tabus, mas altruísmo e transparência, de coração aberto, o que permite que a cumplicidade se instale como se nos conhecêssemos desde sempre. Passamos a falar com os olhos, a antecipar as palavras do outro e a ter objetivos comuns. Aproveitamos todos os momentos para beijar e abraçar mais, deixando tudo para depois, porque as prioridades mudam.

Não cobramos nem exigimos e deixamos viver porque sabemos que chegámos ao nosso porto de abrigo. Não há braços de ferro porque nenhum pretende superar o outro, nem gritos ou discussões, só eventuais formas diferentes de ver as coisas, ambas legítimas. A reciprocidade é evidente e a sintonia é tanta, que nem parece real.

As pequenas ausências sentem-se como longos períodos em apneia e acreditamos que, para além dessas, nada nos separa. Nada a não ser a morte, que só acontece quando formos velhinhos não fosse a vida, num minuto, trocar-nos os planos.

Impreparados para interromper esta ligação bruscamente aos 40 anos, percebemos que muito ficou por dizer e que podíamos ter feito mais porque tivemos essa oportunidade. Se pudesse trazer-te de volta ter-te-ia dito o que sinto por ti ainda mais vezes, como fizeste sem medo de ser repetitivo. Teria entrado numa conservatória para casar contigo já, em vez de esperar por

junho. Ter-me-ia absterido de fazer uma única crítica e teria agradecido cada segundo que passámos juntos, como fizeste sem teres que antever este desfecho. E acima de tudo, não me teria preocupado em ter certezas absolutas do teu lugar na minha vida, porque não tive tempo de te dizer que era o maior, como merecias.

Não fui eu que te ensinei a amar, foste tu que clarificaste o meu conceito quando demonstraste que, afinal, não tinha limite.

Tenho tanta sorte por ter visto o teu sorriso gigante e o brilho dos teus olhos todos os dias, por ter recebido flores, bilhetes e por me teres feito tantas surpresas. Passávamos os dias a rir, com um sentido de humor aguçado. Tinhas graça quando me perguntavas se podíamos ser bola de Berlim com creme, mesmo sabendo que já éramos.

Eras tudo o que uma mulher pode desejar e ainda mais e estavas certo quando afirmavas que o que fazíamos tornava a nossa relação perfeita.

Tu que dizias “até que a morte nos separe” acertaste. Talvez já tenhas cumprido o que vieste fazer ou, quem sabe, não pertencesse aqui e tivesses que te ir embora.

Não sei se sabes que me podes vir buscar durante o sono, contigo faço qualquer caminho. Se não puderes, volta a entrar nos meus sonhos e ensina-me a transformar a nossa relação numa coisa possível de viver desta forma.

Resta-me ouvir as nossas músi-

cas, ler os teus bilhetes, vestir a tua camisola e esperar que estas palavras cheguem onde quer que estejas, sendo esta a motivação que permite que um pensamento turvo tenha alguma clareza e, que exista um intervalo entre as lágrimas, a dor agonizante, a falta de ar e o pré-rebentamento do peito. Se soubesse que ia passar por isto, voltava a fazer tudo de novo.

O que retiro daqui, não permitirá que me esqueça, a cada hora, que o amanhã pode não existir e que as oportunidades, mesmo as que pareçam insignificantes, podem não voltar a acontecer. Até aquelas que servem para agradecer. Mais. Volto, por isso, a agradecer aos meus pais e amigos chegados por existirem, aos teus por te terem dado vida e a todos aqueles que têm ajudado. E a ti que tornaste tão fácil sermos felizes, agradeço cada momento. Para sempre.

E depois disto, achas que me podes acordar?





João Calha
Consultor Informático

Consultório Informático

Proteja os seus dados e informações pessoais



Na sequência da polémica do uso indevido das informações dos utilizadores por parte do Facebook, muitos de nós já pensamos que a melhor solução seria encerrar a conta, eu pessoalmente penso que não é necessário tanto.

Temos de ter noção que, de "Gosto" em "Gosto", o Facebook fica a conhecer os seus utilizadores cada vez mais profundamente e que toda essa informação é vendida aos anunciantes que apostam na publicidade nesta rede social. É a partir do momento em que nos registamos no Facebook e que se assina um acordo de cedência de informações, que esta gigante rede social come-

ça a saber e armazenar, de uma forma bem aprofundada, dados sobre a vida dos seus utilizadores.

A quem utiliza o Facebook, deixo aqui várias medidas para utilizar já e começar a proteger os seus dados pessoais:

Remover a permissão do Facebook para aceder a aplicações

Todos nós já nos registamos em aplicações através do Login do Facebook permitindo assim que essas Apps guardem todo o tipo de informações a nosso respeito. Isso é um erro que vamos aprender a eliminar e evitar no futuro.

Com a conta de Facebook aberta num computador vamos clicar no ícone ponto de interrogação no canto superior direito. Vão aparecer várias opções e vamos clicar em "Verificação de Privacidade".

No quadro que nos aparece vamos clicar em "Seguinte" e aqui vamos encontrar todas as aplicações em que a certa altura da vida nos registámos através do Facebook. Neste quadro é possível eliminar, carregando na cruz, o acesso ao nosso perfil e informações.

Nota: Este passo não vai apagar toda a informação que a aplicação já possa ter adquirido, mas vai impedir que continue a fazê-lo.

Mudar as definições de privacidade da conta de Facebook

Para poder controlar quem pode ver a sua atividade no Facebook pode ir ao separador "Definições" e escolher a opção "Privacidade". Aqui pode limitar toda a sua atividade, listas de amigos e outros dados a "Apenas a si" ou "Amigos", excluindo a opção "Público".

Utilizar um motor de busca que impede a monitorização

Hoje em dia tanto o Firefox como o Safari já possuem um sistema que impede o Facebook como a Google de registarem todas as suas pes-

quisas na internet, recolhendo assim informação privilegiada dos seus interesses com fins publicitários.

Por enquanto, quando vai fazer Login no Facebook, utilize um destes dois browsers da internet.

Se começar já a pôr em prática estas dicas, pode ficar mais descansado e continuar a utilizar o Facebook.

Para os mais curiosos, existe a possibilidade de fazer o download de toda a informação que o Facebook dispõe de si, tendo apenas que ir a este endereço <https://www.facebook.com/settings> e pedir uma cópia dos seus dados do Facebook. Vai ficar surpreendido!



João Alexandre
Músico e Autor

Josh Rouse

Love in the modern age



É costume dizer-se e aceitar-se entre o meio musical internacional que se um artista consegue levar a avante e de forma bem sucedida uma carreira de 20 anos baseada em canções pop folk escritas à guitarra acústica, então talvez seja a hora de realizar um álbum composto essencialmente com sintetizadores.

Este é o ponto de partida para a apresentação do novo álbum de Josh Rouse intitulado "Love in the modern age", o 12º da sua carreira.

Josh Rouse nasceu no Nebraska em 1972 e passou a infância e juventude a saltar de cidades e estados na América, mudando de escolas, conhecendo e fazendo novos amigos, condimentos capazes de gerar alguma instabilidade emocional e que levaram Josh Rouse a procurar conforto na música e nas bandas prediletas, Cure e Smiths.

Aprendeu a tocar guitarra com o tio e aos 18 anos escreveu as primeiras canções.

1998 é o ano de estreia nas edições discográficas com o álbum "Dressed up like Nebraska" em homenagem ao estado de nascimento, aclamado pela crítica que reconhece em Rouse apuro de escrita e talento de composição num estilo de apresentação com critério, requinte e subtilidade, elementos folk, country pop e rock que marcam toda a carreira do músico.

"Home", "Under cold blue stars" e "1972" são os trabalhos que se seguem, editados respetivamente em 2000, 2002 e 2003 que confirmam e reforçam o estatuto e reconhecimento de Josh Rouse, na sua voz dócil, frágil e por vezes quase sussurrada sobre histórias de vidas tocadas pelo amor e o que o envolve. Já "Nashville" em 2005 representa uma viragem na vida de Rouse,

um disco de despedida da cidade onde vivia na altura, precisamente Nashville e que coincidiu com o fim do seu casamento e a ida para Espanha onde passou a viver. Um disco nostálgico de produção sofisticada pela mão de Brad Jones, produtor de boa parte dos discos do músico e que é até hoje o seu trabalho mais popular lado a lado com "1972".

A influência espanhola e mediterrânica respira-se nos trabalhos seguintes de Josh Rouse, onde chega a cantar e editar em espanhol alguns dos temas mas a bitola de qualidade musical mantém-se nivelada bem por cima.

Eis que chegamos a "Love in the modern age", editado dia 13 deste mês de abril, onde a parcial substituição de guitarras por sintetizadores aproxima o som de Josh Rouse à pop elegante e mais requintada dos anos 80 representada pelos Prefab Sprout e Blue Nile mas claro, como sempre, também dos Cure e dos Smiths.

Josh Rouse, como refere o site All Music, agarra com relativa facilidade o

papel de novo romântico apoiado numa escrita pop inteligente e vocalizações claras e "orelhudas".

Destaque para os temas "Salton Sea", "Businessman", "Love in the modern age" e "I'm your man".

A mudança, neste caso das guitarras para os sintetizadores é boa e refresca a obra do compositor, no entanto se tal mudança fosse apenas de instrumentos mas não existissem canções, "Love in the modern age" não resultaria. E essas, as canções, Josh Rouse tem, sempre teve e provavelmente sempre terá.

Passaram exatamente duas semanas desde que o nosso querido diretor Pedro Pereira nos deixou de forma súbita e totalmente inesperada.

Adaptarmo-nos a esta realidade dura e cruel demora o seu tempo, no entanto é notório o empenho de todos em dar o melhor contributo ao MP e Notícias de Loures.

O Pedro merece e os leitores também!

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



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

Um bebé pode chegar aos 142 anos

Fernando de Pádua, médico-cirurgião e professor catedrático na área da cardiologia e medicina interna, escreveu livros, criou o Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva (INCP) e a Fundação à qual cedeu o nome e, aos 90 anos, continua a dar consultas, a fazer palestras e a ir a escolas, com o objetivo de promover a saúde e a qualidade de vida. Pessoa de trato fácil, afetuoso, informal e com sentido de humor, leva a idade com uma perna às costas, com esperança de que, o estilo de vida que adota, o faça chegar aos 120.



JOANA LEITÃO

O trabalho do Professor cuja segunda edição da biografia será brevemente lançada, destina-se a atingir o cidadão comum que não quer ser doente, independentemente da sua idade evitando, desta forma, mortes prematuras e sobrecarga de um sofrimento evitável, ao mesmo tempo, que aumenta a sua qualidade de vida e reduz as despesas que se têm com a doença. Existe uma associação entre morbilidade, hábitos e nível socioeconómico exigindo-se que, para além de intervenções médicas eficazes, sejam instituídas políticas de saúde mais abrangentes, de acordo com as características individuais, culturais e socioeconómicas da população, dirigidas à promoção da saúde e à prevenção da doença. O Cardiologista reitera que "doença ou morte antes dos 80 é culpa do Homem, não de Deus ou da Natureza", frase da autoria de Paul White, seu professor em Harvard.

"Algarvio de nascimento e alentejano de coração"

Nascido em Faro, viveu no Alentejo, local de memórias de uma infância feliz, antes de ter rumado com os seus pais e irmãos a Lisboa, para continuar os estudos.

Já na capital e, durante os tempos do liceu Gil Vicente, foi um miúdo reguila e pouco dado aos estudos, mas foi o facto de ter ficado em segundo lugar, num trabalho realizado já no Passos Manuel, que o fez ver que podia ser bom aluno. E foi. Nunca sonhou com o que seria

quando crescesse e, a família, ao vê-lo a caminho do pódio, incentivou a medicina e a engenharia que, por serem profissões de prestígio, entendiam estar ao seu alcance. A verdade é que, apesar de ambas as áreas o motivarem, o caminho da engenharia foi excluído pelo destino. Talvez a cardiologia lhe estivesse traçada e, com esta, se sinta também um pouco engenheiro.

A caminho da medicina

A oportunidade de ir para a faculdade, surgiu através de uma bolsa de estudo, conferida pelo sindicato dos escriturários, ao qual o pai pertencia. Não se imagina o que teria acontecido, caso tivesse ficado à margem do que viria a ser um brilhante percurso, por falta de recursos económicos. "Foi um golpe de sorte" refere o Médico, "apesar de ter trabalhado muito".

Agarrou o que lhe foi dado e cedo se tornou independente, escrevendo à máquina e vendendo aos colegas, as aulas de medicina.

Licenciado aos 23 anos com 19 valores, foi convidado a dar aulas ainda estudante, tendo-se tornado professor catedrático aos 39.

Ganhou uma bolsa de estudo oferecida pelo Rotary, o que lhe permitiu fazer uma pós-graduação em cardiologia, em Harvard, nos Estados Unidos.

O regresso de Harvard

Dos Estados Unidos, trouxe um vasto conhecimento, assim como a prática da prevenção,

pouco instituída em Portugal na década de 50.

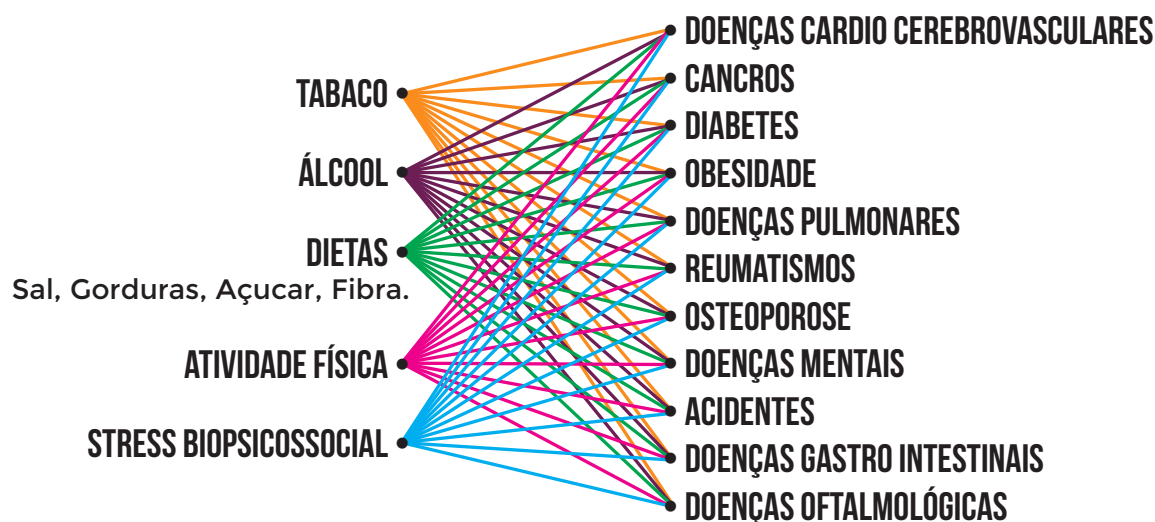
Regressado a Lisboa, a sua primeira conferência foi sobre "os cardíacos no trabalho" em 1955, desmistificando a doença e a forma de a encarar.

Tem no professor Paul White a sua grande referência e com ele aprendeu que "os médicos não devem estar fechados no seu consultório, mas junto da população", o que fez com que o jovem cardiologista preventivo se abrisse à mesma, no combate à hipertensão arterial, através de consultas ambulantes e, mais tarde, dos jornais, da rádio e da televisão.

Doutorou-se e esteve envolvido em diversas instituições ligadas à sua área, mantendo-se ativo no Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva (INCP), criado em 1986 e na Fundação Professor Fernando de Pádua (FPFP), constituída em 2002, sendo fundador de ambos. O Rotary de Loures, através de quem conhecemos o Cardiologista, foi o primeiro clube rotário a estabelecer uma parceria com a Fundação.

O papel da prevenção na redução das doenças cardiovasculares

Políticas de saúde, educação da sociedade e programas comunitários, bem como investigação e educação dos profissionais de saúde, ajudam a prevenir todas as doenças que derivam do comportamento humano. Com exceção dos casos em que a doença já vem traçada à nascença, a maior parte das doenças devem-se



ao estilo de vida que adotamos e, por norma, a maus hábitos. O sal, o açúcar, as gorduras, a fibra, o tabaco, o álcool, o stress biopsicossocial e a inatividade física, estão normalmente na origem de doenças como a angina de peito, o enfarte do miocárdio, a insuficiência cardíaca, o acidente vascular cerebral (AVC), o acidente isquémico transitório, a morte súbita, bem como das demais doenças crônicas não transmissíveis, como é o caso dos cancros, diabetes, osteoporose ou mesmo doenças mentais.

A ‘década gloriosa’

Foi no início dos anos 70 que a Organização Mundial de Saúde (OMS) fez o alerta para a hipertensão e para as doenças cardiovasculares, chamando a atenção das televisões, que começaram a divulgar o tema. Se analisarmos a taxa de mortalidade padronizada por 100 mil habitantes de ambos os sexos em Portugal relativamente ao período compreendido entre 1976 e 2014, concluímos que o número de mortes derivadas de doenças do coração desceu drasticamente. As mortes causadas por doenças do aparelho circulatório reduziram 71%, as derivadas de doença cerebrovascular 81% e as de doença isquémica cardíaca 62%. Este foi um período em que surgiram mais e melhores medicamentos, bem como resultados às campanhas de prevenção, situando-se a época de maior redução destas doenças entre 1980 e 1989, ficando conhecida como a “década gloriosa”.

A medicina preventiva em Portugal

Em 1987 celebrou-se um acordo entre a OMS e o governo português, o CINDI-Portugal, integrado no projeto europeu CINDI ou Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention, com a finalidade de desenvolver medidas integradas para a promoção da saúde, bem como estabelecer mecanismos de colaboração eficazes para o controlo integrado, multidisciplinar e intersectorial dos fatores de risco, de entre eles o tabagismo e erros alimentares, os quais possam vir a ser aplicados em todo o país e noutros estados membros da OMS. Pretendeu-se estabelecer uma cooperação entre os vários países para a criação de uma cultura de saúde saudável, global e solidária, o que fez eleger o Professor como “o pai da medicina preventiva” no nosso país. Infelizmente a aposta não tem sido na prevenção nem na investigação, que ficam para segundo plano por falta

de financiamento. Coincidência, ou não, 2015 e 2016 apresentaram já um ligeiro aumento no número destas mortes o que, se não significar apenas uma ligeira oscilação, deve voltar a servir como alerta.

A poupança decorrente da prevenção

A prevenção significa agir antes do mal estar instalado, fazer campanhas e aconselhar, em vez de receitar medicamentos. Ora, se reduz doenças, o custo e o sofrimento que se teria com os tratamentos derivados das mesmas deixa de existir. Vejamos, o governo gasta 1% do orçamento da saúde com a medicina preventiva e 99% com a medicina curativa, a tratar doenças. As políticas de prevenção, por ajudarem a reduzir o número de doentes, geram uma poupança de biliões de euros a qualquer país. No Reino Unido, o National Institute for Health and Care Excellence (NICE) indicou que, em 2017, os 5 milhões de libras gastos em campanhas de prevenção do sal geraram uma poupança gigantesca de 1.5 biliões de libras, que não se gastaram em cuidados de saúde.

Os sub 20, dos zero aos 19 anos

A promoção da saúde e prevenção das doenças não transmissíveis deve começar na primeira infância, na barriga da mãe ou através dos próprios pais, antes da concepção e, ter continuidade ao longo da vida. As vacinas são a primeira forma

de prevenção e a instrução primária e a escola são, além da família, também responsáveis pela criação de hábitos. Ensinar as crianças a criarem bons hábitos, normalmente antes dos quatro anos de idade, promove não só a sua saúde e bem-estar, como a dos pais e até avós, por via da sua influência. Se as crianças estiverem habituadas a fazer desporto, é mais provável que não comecem a fumar e, só por não fumarem, têm logo direito a mais 20 anos de vida! É por isso que o Cardiologista continua a ir às escolas orientar os mais novos, levando consigo ‘O meu livrinho do coração’ e ‘Kikas e o professor coração’, cuja história foi inspirada na Escola B1 de Loures, livros em que participou e que acredita poderem passar de geração em geração. Desta forma, a criação de bons hábitos aliada ao avanço da



medicina, pode fazer com que os bebés dos nossos dias cheguem aos 142 anos.

As pré-doenças

Apesar da genética poder intervir na criação de algumas doenças, é depois do nascimento que começam os riscos. A partir dos 20 anos começam as pré-doenças, ou seja, o que comemos, bebemos, fumamos e o exercício que não fazemos, podem predispor-nos a certas doenças, sendo esta a altura em que, uma simples mudança de hábitos, pode evitar esse destino. ‘É a natureza a alertar-nos’, refere o Cardiologista.

Se forem feitos rastreios, vão detetar-se doenças como a hipertensão ou a diabetes numa fase prévia, evitando que se instalem no futuro.

Bons hábitos

Ter bons hábitos significa alimentarmo-nos bem, evitar o tabaco e o stress e fazer exercício físico. Boas rotinas alimentares incluem evitar o sal, o açúcar, as gorduras e comer produtos naturais e mais vegetais, evitando produtos processados. A total ausência de sal e até mesmo de açúcar pode originar outro tipo de problemas. Apesar de a legislação criada em Portugal permitir 14 gramas por quilo de pão, o Médico cita a OMS que considera que o limite deve ser de 5. Exercício físico pode fazer-se bastando andar a pé, fazendo caminhadas ou subindo escadas diariamente.

Fazemos a revisão aos automóveis mas não fazemos o mesmo ao corpo em que nascemos. Se a inspeção dos veículos é obrigatória, assim devia ser o rastreio da saúde, na opinião do Especialista.

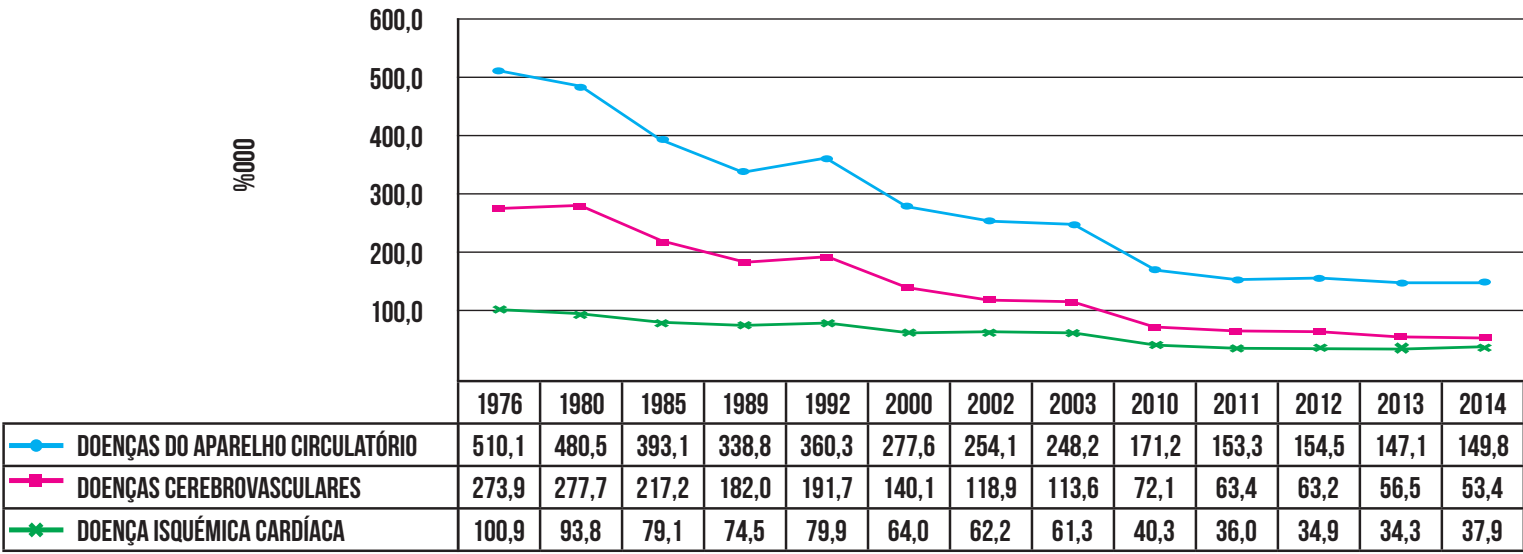
Sem radicalismos

Fumou até aos 35 anos, altura em que os malefícios do tabaco ainda não eram conhecidos, tendo deixado de o fazer quando começou a haver mais informação. Sempre foi magro e, durante 45 anos, subiu a pé os dez andares das escadas do Hospital de Santa Maria até à sua enfermaria, dando o exemplo. “Suba a pé para fazer exercício e, desça de elevador para poupar as articulações e os pés”, salienta. Dizer-se que beber um copo de vinho por dia faz bem ao coração é um mito. Beber de vez em quando é que não faz mal. Radicalismos não são necessários. Também faz asneiras quando vai a uma festa e volta aos bons hábitos no dia seguinte. Boas relações humanas fazem bem ao coração, assim como conviver saudavelmente com animais. Tudo o que lide com o coração-mente faz bem ao coração-motor.

Conservar o mesmo médico

“Escolha um bom médico, em quem confie e conserve-o” refere o Cardiologista. Acrescenta que “temos idosos a viver mais tempo mas mais doentes e entupidos de medicamentos”, sabendo-se hoje que não são sinónimo de eficácia, pelo que manter um médico que acompanhe todo o historial do paciente, ajuda-o a prevenir ou a tratar as doenças mais eficazmente. No final de contas, diz o Professor, “a doença transmissível mais mortal chama-se vida!”

EVOLUÇÃO DA TAXA DE MORTALIDADE PADRONIZADA POR 100.000 HABITANTES EM PORTUGAL, AMBOS OS SEXOS E TODAS AS IDADES DE 1976 A 2014





Joana Roubaud
Farmacêutica

Já ouviu falar em “metformina”?

Este é o nome da substância ativa mais prescrita para controlo das situações de Pré-diabetes e Diabetes tipo 2.

As estatísticas indicam que 1 em cada 10 portugueses são diabéticos tipo 2, a variante associada a estilos de vida pouco saudáveis e que tende a surgir sobretudo em adultos com excesso de peso.

Se juntarmos os indivíduos em situação de pré-diabetes, o número de portugueses afetados sobe consideravelmente.

Com este panorama é provável que já tenha ouvido falar nela, seja por conhecimento próprio ou através de familiares ou amigos que a tomam.

Existem várias opções medicamentosas para o tratamento da diabetes tipo 2. No entanto a metformina reúne um consenso médico como fármaco de eleição.

Existem vários motivos que fazem deste comprimido um ótimo recurso. A sua eficácia prende-se com o seu mecanismo de ação: a metformina reduz a resistência à insulina característica da diabetes tipo 2, permitindo que esta seja “reconhecida” pelas células, que por sua vez utilizam a glicose em circulação. Por outro lado reduz também a produção de glicose pelo fígado, contribuindo por isso de duas formas para a redução da glicémia.

Além disso é geralmente bem tolerada, apresenta menor risco de indução de hipoglicémias, contribui para a perda de peso e auxilia na redução de parâmetros como o colesterol LDL e triglicéridos que são importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares associadas à diabetes.

Contudo, como qualquer outro medicamento também não é isenta de efeitos adversos, dos quais a acidose láctica merece especial atenção.

Pesados os prós e os contras, a metformina permanece um excelente aliado farmacológico na pré-diabetes e diabetes tipo 2, com um ótimo perfil de eficácia, custo, segurança e tolerabilidade. Não se esqueça porém, que o tratamento da diabetes é estabelecido de forma personalizada, tendo em conta a idade do doente, a condição de saúde, o estilo de vida, a história familiar e a resposta à medicação. Consulte por isso o seu médico sempre que surjam alterações durante o tratamento ou nos seus valores de glicémia.



Dr Rui Neto Fernandes
Médico Interno de Medicina Geral
e Familiar | USF Moscavide

“Mesmo para quem refere não ter tempo livre, é essencial transmitir que qualquer exercício é sempre melhor do que nenhum.”

A prática regular de exercício é essencial para a manutenção da condição física e promoção da saúde. Os benefícios do exercício incluem a perda de peso, a prevenção da diabetes e de doenças cardiovasculares nas quais se incluem a hipertensão, o enfarte do miocárdio e o acidente vascular cerebral. Previne também doenças como a osteoporose, permitindo o fortalecimento ósseo e a nível psicológico promove o bem-estar pessoal e o humor, com aumento da energia e melhoria a qualidade do sono. Por último alguns estudos estabeleceram a ligação entre o exercício e a redução de risco de cancro (por exemplo do cólon, mama ou pulmão) ou de Doença de Alzheimer e alterações da memória associadas à idade.

Apesar disso Portugal mantém-se como um dos países com maior taxa de sedentarismo. Segundo um relatório da Comissão Europeia de 2014, 64% dos portugueses não praticam qualquer tipo de exercício de forma regular, sendo o 3º país da UE com piores níveis de atividade. É importante alterar esta situação e motivar a população para mudar os seus hábitos. Um objetivo a considerar é a prática de 30 minutos de atividade física moderada 5 dias por semana ou 20 minutos de atividade vigorosa 3 vezes por semana. Para benefícios em adicionais, esta deve ser complementada com exercícios de fortalecimento muscular

A prática regular de exercício

e flexibilidade pelo menos 2 vezes por semana. As atividades que podem ser realizadas dependem dos gostos pessoais e condição física de cada um. Muitas como a dança, caminhada ou corrida não envolvem uma despesa financeira significativa. Devem, no entanto, ser iniciadas de forma lenta e progressiva, respeitando as limitações de cada um de forma a evitar lesões. É também importante que os praticantes utilizem vestuário e calçado apropriado e que haja uma hidratação adequada.

O exame médico-desportivo antes de iniciar a prática de exercício é obrigatório para todos os praticantes de alta competição e filiados em federações, sendo realizado num Centro de Medicina Desportiva. Para o praticante ocasional, este exame não é obrigatório, mas recomendado. Nestes casos, o Médico de Família enquanto conhecedor do historial clínico dos seus



utentes, pode informar sobre exercícios contra-indicados e solicitar exames complementares para excluir doenças potencialmente lesivas. A consulta prévia é sobretudo indicada em pessoas com doenças crónicas nomeadamente problemas cardíacos, asma, diabetes, doença renal ou artrite. Deve também ser consultado um médico se durante qualquer atividade surgirem queixas como dor no peito, tonturas, falta de ar, palpitações ou dores

articulares persistente. É importante reforçar a ideia que os benefícios da atividade física são significativos e ultrapassam largamente os potenciais riscos. Desta forma, o exercício deve ser promovido de forma ativa com criação de condições para que possa ser praticado regularmente e em segurança. Mesmo para quem refere não ter tempo livre, é essencial transmitir que qualquer exercício é sempre melhor do que nenhum.

YOGA

terças e quintas

18h30 e 19h30

inscrições para

219 444 173

anaviegascruz@gmail.com

25 euros / mês - 1x / semana

40 euros / mês - 2x / semana

1ª aula **GRATUITA**

Local das aulas: CENTRO MÉDICO DA PORTELA
Edifício Concórdia
Rotunda Nuno Rodrigues dos Santos 1, 2º-A
2685-223, Portela LRS

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



Um género de janela

Uma Lei de Autodeterminação Parte I

Rita Paulos

Diretora da Casa Qui - Associação de Solidariedade Social

A nova lei que estabelece o direito à autodeterminação da identidade de género e expressão de género e o direito à proteção das características sexuais de cada pessoa foi aprovada este mês de abril na Assembleia da República. Não seremos pioneiros na Europa, como em 2011, mas estaremos hoje mais uma vez na vanguarda, junto com outros países como a Dinamarca, a Irlanda, Malta e a Noruega.

Esta lei, urgente para o reconhecimento dos direitos das pessoas trans ou intersexo, diz respeito a temas ainda pouco conhecidos e compreendidos na sociedade portuguesa. O chão para resistência à mesma é fértil e urge por isso explicar, passo a passo, por que é necessária, por que é tão importante.

Em primeiro lugar, cabe enunciar qual era situação desde 2011 até à presente data: para

se efetuar a alteração do nome e sexo no registo civil era necessário apresentar um relatório de equipa multidisciplinar de sexologia clínica a atestar o diagnóstico de “disforia de género”. A lei de 2011 ainda refere “perturbação de identidade de género”, mas à luz das alterações efetuadas no DSM-5 - Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais da Associação Psiquiátrica Americana, em 2013, este termo/diagnóstico deixa de existir e passa a ser substituído por “disforia de género”. Disforia de género descreve então o mal-estar ou o desconforto que resulta da desconformidade do corpo perante a sua identidade de género. Esta tutela de uma equipa multidisciplinar significou que o acesso ao reconhecimento civil da identidade de género esteve sujeito a critérios de avaliação, nem



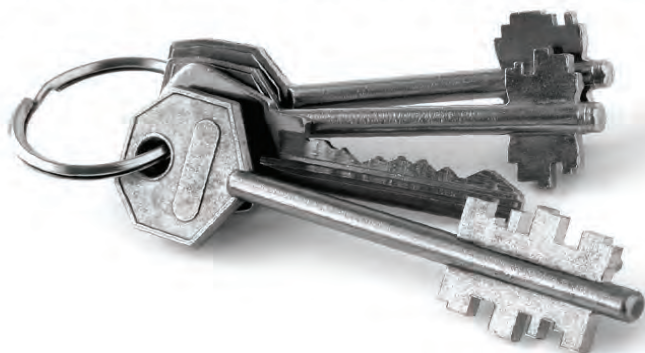
sempre objetivos, da qualidade ou intensidade da “disforia de género”. Com consequente necessidade de muitas pessoas trans de mentir ou deturpar o seu discurso para garantir que obtinham o relatório necessário para a mudança no registo civil. A realidade é que ainda

hoje médicos ou psicólogos a trabalhar nestes temas consideram que um homem trans ser educador de infância ou uma mulher trans não seguir o suprasumo dos estereótipos da “feminilidade” significa um engano quanto à sua identidade de género. Como se não

existissem homens cisgénero (isto é, não trans) educadores de infância, como se não existissem mulheres cisgénero que não adotam o modelo “barbie”. Na próxima crónica partilharei mais contextos e o que mudará com a promulgação desta lei.

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



Consultório
Jurídico



Sérgio Garcia
Advogado

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

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

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

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

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

Consulte um advogado.

Conheça seus direitos.

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

Centro Comercial da Portela loja 24, 1.º Andar | 2685-223 Portela LRS | Rotunda Nuno Rodrigues dos Santos n.º 2 2.º C

ASSESSORIA NOTARIAL



Lígia Garcia

Notária

Em Loures - Portela

Meu pai é viúvo e vai contrair matrimónio com uma pessoa no regime da separação de bens. Em caso de morte dele, a esposa será herdeira?

Caro leitor,

Quando alguém falece, o seu património é transmitido aos seus herdeiros, que podem ser os herdeiros legítimos (cônjuge, ascendentes e descendentes) ou, na falta destes, os herdeiros legítimos (vide artigo 2133.º do Código Civil). A Lei não diferencia o regime de bens escolhido pelos nubentes para efeitos sucessórios. Isto quer dizer que, quer o pai tenha casado sob o regime da comunhão de bens (geral ou bens adquiridos), quer tenha casado sob o regime da separação de bens, a esposa, em caso de óbito do cônjuge, será sempre sua herdeira legal.

Tendo em conta tal disposição legal, injusta para muitos, há um projeto de Lei para alteração do Código Civil, no sentido de conferir liberdade para deserdar o cônjuge, em caso de segundas núpcias, protegendo assim os interesses dos filhos de anteriores relações.

A ideia é criar um novo regime que permita que duas pessoas, quer possuam filhos ou não, tenham a possibilidade de contrair matrimónio, em regime de separação de bens, sem efeitos sucessórios, bastando para isso, que façam uma convenção antenupcial a renunciar à condição de herdeira legal uma da outra. O casamento terá de ser forçosamente realizado sob o regime da separação de bens, uma vez que a lei não será alterada no que toca ao regime da comunhão de bens. Com a entrada em vigor desta Lei, à morte de um dos cônjuges, herdará os descendentes do mesmo (filhos, ou netos, por direito de representação), ou ascendentes (pais ou avós), caso lhe sobrevivam. O viúvo herdará residualmente, ou seja, só se não houver descendentes nem ascendentes.

O projeto de Lei referido privilegia assim os laços de sangue, em detrimento dos laços conjugais, e espera-se alcançar uma proteção do património do de cujus, que só irá reverter para o cônjuge na falta dos herdeiros de sangue.

E, até que o Código Civil seja alterado no que se refere à posição sucessória do cônjuge no atual sistema português, o cônjuge sobrevivente integra a primeira linha da sucessão, quer tenha contraído casamento sob o regime da comunhão, ou sob o regime da separação de bens.

Resta-nos aguardar para ver se o projeto será ou não aprovado, e se tal alteração trará de facto os benefícios esperados, acautelando os interesses da família de sangue. Até que isto aconteça, há formas de proteção do património, que pode ir desde doações à realização de testamentos.

Aconselhe-se.

Fale com o seu Notário.



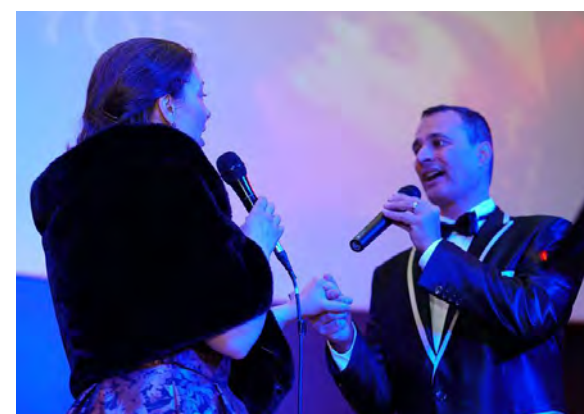
Cartório Notarial sito na Rotunda Nuno Rodrigues dos Santos, números 2-2C, Centro Comercial da Portela, Loja 41, 1.º andar 2685-223 Portela LRS | Tel/Fax: 210 181 4031 | Tlm: 932 711 860 | E-mail: cartorioloures.lg@hotmail.com

Concerto Tenor Pedro Tavares Abril 2018

António dos Santos

Decorreu no dia 14 de abril do presente ano, o concerto do Tenor Pedro Tavares, pelas 21h, no Centro Cultural de Moscavide. A apresentação do espectáculo esteve a cargo da jornalista da Rádio Renascença Filomena Barros, que solicitou à plateia um minuto de silêncio pela paz no mundo. O Tenor Pedro Tavares foi acompanhado pelos seus músicos, Abel Chaves nas teclas, Maria Cândida na flauta e por Paulo Moreira ao violoncelo. O concerto contou também com a participação especial da soprano lírica e professora de canto, Rita Crespo. No concerto, o tenor Pedro Tavares e Rita Crespo cantaram árias de várias obras de autores clássicos, como Verdi, Schubert, Puccini, Handel, entre outras. A plateia estava composta e os espectadores ouviam com agrado e satisfação a performance dos artistas em palco. O concerto contou com o apoio de vários comerciantes do Centro Comercial da Portela e da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela que cedeu as instalações para a sua realização.

Não queria deixar de terminar este artigo sem fazer uma referência especial a Pedro Tavares. Tenor com 52 anos que começou a cantar no Grupo Coral de santo António dos Cavaleiros aos 17 anos de idade. Cedo chamou a atenção e começou a estudar canto com Cortez Medina do Teatro São Carlos. Depois de terminar o 12º ano de escolaridade fez o serviço militar obrigatório na altura e quando este terminou ingressou na PSP em 1991, em particular na Banda Sinfónica da Polícia de Segurança Pública. Até ao momento presente, Pedro Tavares realiza vários concertos de canto com várias bandas sinfónicas. Em 2015 lançou o seu primeiro álbum com originais de Fernando Girão. Este ano já editou um single Poeta e Sonhador, com música e letra do próprio Tenor. Single que antecede o lançamento do seu segundo álbum, neste verão, com orquestração de Carlos Coincas. Desde já recomendo a todos os que gostam deste tipo de música, que não deixem de assistir a um próximo concerto de Pedro Tavares.



FISCALMENTE FALANDO

Durante um período do ano 2017 estive a trabalhar em Espanha, não tendo nesse ano obtido rendimentos em Portugal, terei que entregar cá a declaração de IRS?

Nos termos do Artigo 16.º do CIRS, um contribuinte é considerado residente fiscal em Portugal se permanecer mais de 183 dias seguidos, ou interpolados em qualquer período de 12 meses com início ou fim no ano em causa; ou se possuir habitação que faça supor a intenção de a manter e ocupar como residência habitual. Se passar a trabalhar e a residir no estrangeiro, deve proceder à alteração do domicílio fiscal, devendo comunicar tal facto à Autoridade Tributária e Aduaneira no prazo de 60 dias. Assim, não tendo existido essa comunicação, o contribuinte será residente fiscal em Portugal. O IRS incidirá sobre todos os seus rendimentos mundialmente obtidos e encontra-se obrigado a entregar a declaração modelo 3 de IRS, indicando no anexo J, os rendimentos que obteve no estrangeiro.

Por parte de quem emigra, ou é destacado para trabalhar no estrangeiro, em regra, coloca-se o problema da dupla tributação, que resulta do rendimento ser tributado no Estado onde é obtido e, em simultâneo, no Estado da residência fiscal. Por exemplo, no caso de rendimentos do trabalho dependente, existindo Convenção para Evitar a Dupla Tributação entre esses dois países, terá de se recorrer às normas desta constantes para apurar a efetiva residência para efeitos de tributação em imposto sobre o rendimento.

É por isso de extrema importância que os emigrantes portugueses regularizem o seu estatuto de residência fiscal junto da AT ou se informem junto do seu consultor fiscal como proceder.



Oficina Fiscal
Fiscalidade, Contabilidade, Consultoria e Seguros.



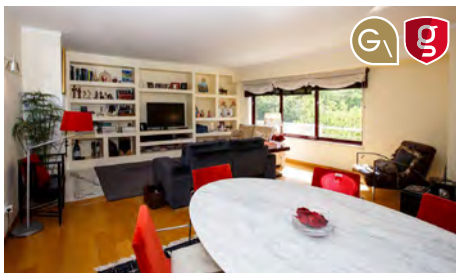
NÃO HÁ TRI COMO ESTE!

3 ANOS CONSECUTIVOS A OCUPAR O PÓDIO TODO

Esta é uma conquista histórica, há três anos que ocupamos e mantemos o 1º, 2º e 3º lugar do Ranking Nacional ERA. As três melhores Agências ERA do país são fruto do trabalho incansável de uma grande equipa focada num serviço excecional. Obrigado a todos os que confiam em nós e nos mantêm no topo.

3 X 3

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



Parque das Nações - Expo Norte

4 WC 4 2 M² 194
APARTAMENTO / 042180078 €700.000



Parque das Nações - Expo Sul

4 WC 3 3 M² 171
APARTAMENTO / 108180011 €849.000



Parque das Nações - Expo Sul

4 WC 4 3 M² 197
APARTAMENTO / 108180031 sob consulta



Parque das Nações - Expo Sul

4 WC 4 2 M² 160
APARTAMENTO / 108170345 sob consulta



Jardins do Cristo Rei

2 WC 2 2 M² 150
APARTAMENTO / 042180015 sob consulta



Jardins do Cristo Rei

3 WC 2 2 M² 160
APARTAMENTO / 042180022 sob consulta



Portela

2 WC 1 1 M² 86
APARTAMENTO / 042180068 €249.900



Portela

4 WC 2 1 M² 150
APARTAMENTO / 042180093 sob consulta



Moscavide

1 WC 1 M² 54 M² 50
APARTAMENTO / 042180062 €75.000



Moscavide

1 WC 1 M² 50
APARTAMENTO / 042180083 €139.900



Moscavide

3 WC 1 M² 85
APARTAMENTO / 042180084 sob consulta



Encarnação

3 WC 2 1 M² 115 M² 211
MORADIA / 108180085 €479.000



Olivais Sul

3 WC 3 M² 130
APARTAMENTO / 108180068 sob consulta



Olivais Sul

4 WC 3 8 M² 255 M² 446
APARTAMENTO / 108170410 sob consulta



Olivais Sul

WC 2 M² 84
ESCRITÓRIO / 108180064 €216.000



Beato

2 M² 270 M² 147
PRÉDIO / 108170403 €440.000

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



FRACÇÕES
FLOOR UNIT



GARANTIA ERA



SELECÇÃO
CASA ABERTA ERA



CASAS DE ALTA
RENTABILIDADE



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/oliva
oliva@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.