



FREGUESIA EM FESTA

FEIRAS TEMÁTICAS

Feira Medieval na Portela e Feira dos Sabores em Moscavide. Um público participativo sempre pronto para a festa.

Págs. 10 a 13

PARABÉNS GIL!

Gilberto Borges, portelense e diretor leonino da secção de hóquei em patins vê a sua equipa consagrar-se campeã.

Pág. 4

ATUALIDADE

Saiba as notícias em destaque da nossa freguesia, arraiais, comemorações, atividades de lazer e movimentos solidários em que vai querer participar.

Págs. 3 e 4

QUINTA DA VITÓRIA

Que destino? A Junta de Freguesia pronuncia-se sobre as propostas em cima da mesa.

Págs. 8 e 9

FUTEBOL NA FREGUESIA

Em época de Mundial de Futebol, fique a conhecer o que se passa nos nossos relvados.

Págs. 14 a 16



Sejamos Positivos

CRISTINA FIALHO

Começa a ser cliché falar da falta que nos faz o sol, mas quando se vive numa freguesia com parques infantis, com quiosques e cafés de mesas ao sol (quando ele espreita), feiras e ruas que convidam ao passeio, perde-se um bocado a vontade de viver ao ar livre.

A Feira Medieval na Portela e a Feira dos Sabores em Moscavide não deixaram de ser bem sucedidas mas lá veio “o casaquinho” porque até estava fresco.

Contamos-lhe como foram nas páginas centrais.

Abordamos mais profundamente um tema da edição passada - o que se irá passar com os terrenos da antiga Quinta da Vitória? Contactámos a Junta de Freguesia e a Câmara Municipal (esta última não se pronunciou detalhadamente), mas continuamos a investigar para lhe dar conta dos desenvolvimentos desta questão que preocupa comerciantes locais e a curiosidade dos moradores.

Menos positiva é a notícia do vandalismo em automóveis perto da urbanização do Cristo Rei. Carros deixados sobre tijolos, roubos que apoquentam quem cá vive e nos fazem questionar o pouco investimento em policiamento local.

Em contrapartida a aproximação em torno do futebol na nossa freguesia é uma realidade para jovens e graúdos.

Das escolas de futebol, à ascensão de jogadores para equipas de maiores divisões, damos-lhe a conhecer o que se passa nos relvados da freguesia já que se aproxima mais um Mundial de Futebol.

Festejaremos com um Jardim Almeida Garret artilhado de ecrãs e carripas de comida, valha-nos ao menos a época do bikini ainda estar por vir, intervalamos a dieta enquanto gritamos pela equipa Portuguesa.

Sejamos positivos!



Filipe Esménio
Diretor

Mel de Cicuta

As pessoas querem saber

Das coisas mezinhas aos grandes projetos. A freguesia precisa de saber.

A nossa freguesia está em movimento, da festa das flores à feira medieval, da requalificação na Avenida de Moscavide à retirada da vedação da Associação de Moradores da Portela (AMP).

Mas o futuro não termina aqui, e muito há para fazer. Dos terrenos da antiga Quinta da Vitória na Portela, da Esplanada da AMP, ao terreno livre por debaixo da Escola Secundária da Portela, à antiga universidade Internacional, o terreno no coração dos Jardins de Cristo Rei onde esteve para ser a Misericórdia e claro, a nova sede da Junta na Antiga Escola Vasco da Gama.

Estes são só alguns dos destaques do que vai a curto/médio prazo acontecer. São obras diferentes, de responsabilidade de promotores privados, da AMP, da Junta de Freguesia e da Câmara Municipal de Loures, são temas complexos e que carecem de muita informação e discussão. Por isso daqui fica já um desafio.

As diferentes entidades, e de forma articulada, promovam sessões de esclarecimento. Clarifiquem o que está sobre a mesa, façam maquetas para discussão do que está aprovado e debatam abertamente o que levanta dúvidas e está por aprovar.

Sabemos que a democracia por vezes é «chata» acorda pessoas que têm opiniões e levantam problemas menores ou diferentes dos já pensados. Sei que todos os prazos legais serão respeitados, mas não é disso que se trata. Trata-se de chamar à decisão a população.

Chega de decisões de secretária. São muitas coisas, e muito importantes para não estarmos todos envolvidos. E nesta freguesia, felizmente, as pessoas querem saber.

Tudo passa, e na verdade, o importante é que estas obras aconteçam, para que o progresso e a revitalização da nossa terra sejam permanentes. Fique claro que penso que a grande maioria das obras são bem-vindas. Mas informar a população é essencial. Aproveitem os partidos também para estarem alinhados com os objetivos macro e não nas habituais trocas de galhardetes.

E acreditem, dificilmente, haverá alguém a pensar melhor o seu território do que quem lá mora.

PS: Este artigo é estupidamente escrito com o novo acordo ortográfico



Os Arraiais da Portela estão de volta

Nos dois últimos fins de semana de junho reserve um dia para ir comer uma sardinha à Igreja. Como de costume, promete o reencontro entre vizinhos e amigos e muita animação!

Autoproteção

Situações de emergência: saiba o que fazer em caso de incêndio.



SIMULACRO DE INCÊNDIO

O Serviço Municipal de Proteção Civil de Loures informa a população de que no decorrer da semana de 18 de Junho a 22 de Junho, realizar-se-á um simulacro na Escola Básica da Portela (Portela), tendo como cenário um incêndio.

Este exercício, pretende testar a operacionalidade das equipas de intervenção e instruir os alunos, professores e funcionários deste estabelecimento de ensino sobre medidas de autoproteção a adotar em situação de emergência, assim como a evacuação do edifício.

Este simulacro vai implicar algum movimento de viaturas de socorro o que naturalmente poderá causar incómodos a quem pretende circular na zona. Neste sentido, solicita-se a melhor atenção e compreensão a todos aqueles que habitam ou circulam nesta área.

O Serviço Municipal de Proteção Civil, face à importância de exercícios deste género, apela à colaboração de todos, nomeadamente aos encarregados de educação e residentes nas áreas envolventes à Escola Básica da Portela para respeitarem as indicações das autoridades presentes no local.

O SMPC Loures informa ainda que os intervenientes no simulacro terão o cuidado de não criar pânico nos jovens alunos, procurando também adotar uma postura pedagógica face ao interesse coletivo do exercício.

COLABORE, A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI !



Santo António põe Moscavide em Festa

Começou dia 13 com a Missa e Bênção do Pão, presidida pelo Sr. Bispo D. Joaquim Mendes. Dia 16 o Arraial no largo da igreja começou à hora de almoço. Houve também festa no largo com porco no espeto e a Procissão de Santo António que teve bastante adesão.

O SEU CORPO DE VERÃO JÁ!

PLANOS PERSONALIZADOS

ANTES 40€

24 AGORA 4€ /sessão

GORDURA LOCALIZADA • EXCESSO DE PESO • CELULITE • DETOX •

4 SEMANAS

ESCOLHA CONSUMIDOR '18

BC PARQUE DAS NAÇÕES
AV. D. João II, Lote 21C telf: 218 957 100 / 919 239 410 / 963 691 398
Horário: seg a sex: 08h00 às 21h00, sáb: 09h00 às 16h00
www.bodyconcept.pt

SEM RUGAS • SEM EXCESSO DE PESO • SEM CELULITE • SEM FLACIDEZ
Consulte as condições da campanha junto da consultora de beleza ou em www.bodyconcept.pt

Parabéns Gil!

Gilberto Borges, portelense e diretor leonino da secção de hóquei em patins vê a sua equipa consagrar-se campeã.

A equipa chega ao final da época com apenas uma derrota.

O Moscavide Portela não quer deixar de dar os parabéns pela vitória numa modalidade que traz o Sporting à ribalta com uma vitória nacional.



Festa da Flor 2018 - Moscavide

Uma tarde cheia de diversão, com um espectáculo de palco para crianças, distribuição de flores, música ao vivo, e muita diversão nos dois insufláveis, foi assim que se comemorou o Dia Mundial da Criança e a Festa da Flor 2017. De 18 a 20 de Maio, o Jardim Público de Moscavide recebeu inúmeros espetáculos como: Micaela, Alex, Soul Jazz, Sérgio Rossi, B-Unik, Nuno Miguel, Madalena Marques o dia 20 foi dedicado às Crianças com insufláveis, pinturas faciais e números de animação.



Verão com Desafios

A Câmara Municipal de Loures vai dinamizar, entre 2 de julho e 10 de agosto, o programa de Ocupação de Tempos Livres, Verão com Desafios.

O programa visa o desenvolvimento de atividades lúdicas, desportivas, ambientais e culturais que permitam aos jovens despertar a aquisição de competências pessoais, sociais e relacionais.

Verão com Desafios destina-se a crianças e jovens entre os 6 e os 15 anos de idade, residentes no concelho de Loures, mas também a filhos ou jovens que façam parte do agregado familiar de funcionários do Município de Loures, GesLoures, Loures Parque e SIMAR.

As inscrições começaram a partir dos dias 22 e 23 de maio.

Os interessados deverão preencher a ficha de inscrição e entregá-la através do correio eletrónico otl_2018@cm-loures.pt ou nos seguintes locais: Loja Ponto Já, Gabinete de Apoio à Juventude de Santo António dos Cavaleiros e Gabinete de Apoio à Juventude de Sacavém.

Mais informações através do número 211 151 160.

Cartão que se traduz em alimento

Uma equipa da Junta deslocar-se-á ao local para recolher o seu cartão.

Cada kilo de cartão traduz-se em alimentos.

Solicite Informação na Delegação da Junta em Moscavide.

Telef: 219 458 674 Telem: 911 594 342

e-mail: delegacao.secretaria@jf-moscavideportela.pt



eSight



Os óculos electrónicos HD que devolvem a visão a pessoas portadoras de baixa-visão.

- Visão Instantânea a todas as Distâncias
- Tecnologia Portátil de Mãos-Livres
- Permite a Mobilidade e a Independência



PARQUE DAS NAÇÕES - NORTE

Av. D. João II Edifício Panorâmico Loja 1

Tel: 961514315

esight@zonaoptica.pt

www.zonaoptica.pt/eSight

Carros vandalizados

Três homens entre os 17 e os 21 anos foram apanhados em flagrante delito pelo furto de pneus e jantes no condomínio dos Jardins do Cristo Rei.

Mais três homens foram identificados.

O Presidente da Junta, Ricardo Lima insiste na falta de policiamento,

afirmando que nos últimos anos, a esquadra de Sacavém, que cobre a nossa zona, perdeu mais de 100 agentes.

Estes carros ficam assentes em tijolos e pedras e além das jantes e pneus são também roubados volantes e autorrádios.

“...este cenário não reflete

o ambiente de segurança desta freguesia", assegura o comandante da divisão da PSP de Loures Pedro Franco.

Os produtos furtados são vendidos em oficinas ou pela internet.

A investigação continuará para apurar todos os responsáveis.



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



PASSION AUTO

91 302 31 76
passion.care.auto@gmail.com

Quinta do Carmo, Lote 63
2685-129 Sacavém, Loures



CHEQUE



CHECK



BATERIA



BRAKE

SERVIÇOS

- Ar Condicionado
- Diagnóstico
- Revisões Multimarca
- Inspeções Periódicas



passionauto



passion.care.auto



João Calha
Consultor Informático

Consultório Informático

Guarde gratuitamente os seus ficheiros na Cloud

Nos dias de hoje para além de fazermos todo o tipo de trabalhos no computador, é também nele que guardamos as nossas fotografias e os ficheiros importantes.

Toda essa informação fica guardada no disco rígido que é um componente do computador que avaria com alguma frequência, devido a má utilização ou por ter mesmo um "ciclo de vida". É nesse momento da avaria que entramos em pânico por ter perdido tudo o que tínhamos lá guardado e é nesse sentido que aqui deixo uma excelente solução de Backup dos ficheiros na CLOUD, o GOOGLE DRIVE.

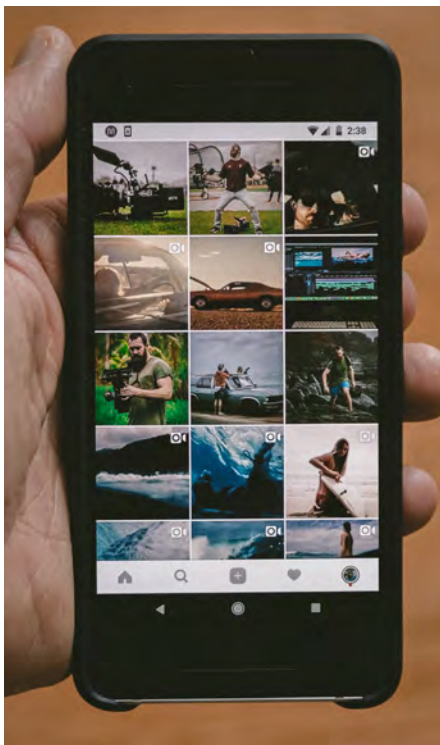
Para além de servir de salvação dos ficheiros importantes, o DRIVE pode servir de um disco que podemos aceder sempre em qualquer outro computador ou dispositivo móvel.

O Google Drive é uma das principais ferramentas para guardar arquivos na nuvem que disponibiliza gratuitamente 15GB de armazenamento total, podendo expandir para até 1TB no plano pago.

Vamos então configurar uma conta do Google Drive:

Para quem já tem uma conta de Gmail basta ir a este endereço <https://www.google.com/drive/> e fazer o login da conta. Para quem ainda não tem, terá de criar uma conta gratuitamente. Depois de entrar no ambiente do Drive vai reparar que o lado esquerdo é muito parecido ao sistema de ficheiros do Windows, onde pode encontrar:

- **O meu disco** - é o local onde ficarão todos os documentos que criar dentro do Google Drive ou guardar na nuvem.
 - **Computadores** - aqui vão aparecer todos os computadores que estão sincronizados à conta do Drive.
 - **Partilhados comigo** - é neste separador que vão ficar todos os ficheiros que partilharem consigo.
 - **Recentes** - aqui vão aparecer todos os últimos arquivos guardados.
 - **Marcado com uma estrela** - Neste espaço aparecerão todos os ficheiros marcados nos favoritos por si.
 - **Lixo** - Como o nome indica, aqui ficam os ficheiros apagados.
- A partir deste momento basta come-



çar a criar pastas e arrastar ou copiar e colar os ficheiros que pretende guardar na nuvem.

Sempre que quiser partilhar algum ficheiro com alguém, basta clicar com o botão do lado direito do rato na pasta ou ficheiro que pretende e clicar na opção PARTILHAR e inserir o email da pessoa ou pessoas a quem quer enviar o arquivo.

Se quiser entrar na sua conta noutro computador ou dispositivo e fazer o DOWNLOAD de algum ficheiro, basta clicar de novo com o botão do lado direito do rato e escolher a opção DOWNLOAD e de seguida terá o arquivo que pretende.

Para criar pastas ou ficheiros de vários formatos diretamente no Drive basta clicar no botão NOVO que se encontra no canto superior esquerdo e escolher qual a opção que pretende. São várias as funcionalidades do Google Drive que ficaram aqui apresentadas e a partir de agora basta começar a gravar todos os ficheiros que não pode perder.

É uma excelente solução gratuita, com 15 gigabytes, que pode começar a utilizar e evitar males maiores no futuro.

Aproveite e tenha sempre BACKUPS dos seus ficheiros fundamentais.

audi flex
» financiamento



Audi A1 Sportback 1.0 TFSI 95cv. Bons negócios passam depressa.



175€

» Mês*

60

» Meses¹

50.000

» Kms¹

3,79%

» TAEG

4.350€

» E.I.¹

11.372€

» VFG (última prestação)**

18.498€

» Financiamento

» Manutenção incluída.

Consumo combinado (l/100km): 4,2-4,4. Emissões combinadas de CO₂ (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 30/06/2018.

** 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. ¹ Não são obrigatórios. Imagem não contratual.

Nome concessionário

Rua Lorem Ipsum, 000
0000-000 Lorem
Tel: 000 000 000 Fax: 000 000 000
audi@loremipsum.pt

Audi Na vanguarda da técnica



José Luís Nunes Martins
Investigador

O que cabe numa lágrima?

Ser simples é uma luta permanente contra todas as tentações para nos desviarmos do caminho certo. Requer uma atenção constante face à nossa tendência para complicarmos sempre tudo. Há cada vez mais estímulos e opções, é essencial cultivarmos o discernimento de traçar e seguir o nosso próprio caminho.

Muita da sede que sentimos é resultado de desejos que aceitamos tomar como nossos. Buscamos com todas as forças tanta coisa desnecessária que acabamos por desprezar o importante. Queremos tudo e acabamos, quase sempre, sem nada. Somos egoístas e tão pouco inteligentes que acreditamos mesmo que nos bastamos a nós próprios e que temos em nós tudo o que precisamos. Não. Somos metade de tantas coisas e gotas de água de outras mais.

A água é vida e tem sempre forma de encontrar o seu caminho. Insiste, acumula-se e, com paciência, acaba por descobrir por onde ir. Quando estagna, corrompe-se. A água é simples, pura e... viva!

Não devemos deter-nos em nada de passageiro, na certeza de que a eternidade é vida. Beleza sublime a acontecer, a criar-se e a multiplicar-se.

Viver é criar. Fazer nascer. Ser fonte de bem. O mundo quer ser cada vez mais belo, porque a sua beleza ainda não está completa. Por isso conta com a nossa capacidade de criar para ser perfeito. Hoje falta tempo para parar e pensar. Para esperar e meditar bem antes de decidir. As ações ficam sempre com os seus autores. O resultado das nossas decisões somos nós. Muito daquilo que sou depende do que decido, com mais ou menos consciência. Sou responsável pela minha vida, por dar respostas e encontrar caminhos.

Sou chamado a concluir a criação do que sou, a ser protagonista da minha existência, a ser espectador de tudo e sou, acima de tudo, a obra-prima!

Cada um de nós tem uma missão. Quem não sabe qual é, procure dar uso aos seus dons. Ao que tem de diferente e melhor face aos outros. Não, não é o que lhe é mais fácil ou o que lhe dá mais prazer, é sim o que pode e deve fazer de bom.

A tua missão é fazeres de ti alguém em quem a vida tem sentido.

A água que brota das nascentes não volta para lá sem ter cumprido a sua missão.

Neste mundo só temos esta vida. Saibamos fazer-nos fonte de água viva. Matando a sede aos que andam sedentos de respeito, verdade e amor, e limpando cada uma das feridas dos que foram desprezados, maltratados e humilhados.

A água busca a água. O amor busca o amor.

Numa lágrima cabe a tristeza toda... mas também numa lágrima cabe a alegria de uma vida inteira!

Em cada lágrima há uma oração e um sorriso. Uma traição vencida por uma esperança de amor que, com certeza, se cumprirá.

Quo Vadis Quinta da Vitória?



Três torres de habitação, uma superfície comercial com 7.000 metros quadrados e um edifício da Santa Casa vão nascer nos terrenos da antiga Quinta da Vitória, na Portela. Junta de Freguesia contesta o projeto e lamenta falta de informação da Câmara.

Já são conhecidos os planos da Câmara Municipal de Loures para os terrenos da Quinta da Vitória, na Portela: três torres de habitação, uma superfície comercial ou área de serviços com cerca de 7.000 metros quadrados, um lar e um centro de dia da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa. O projeto está a dividir a população, a autarquia não se pronuncia e a Junta de Freguesia de Moscavide e Portela aguarda por mais esclarecimentos da Câmara para formar uma opinião.

No entanto, "se se confirmarem os pressupostos que temos conhecimento, a nossa opinião e parecer serão frontalmente contra", disse ao MP, Ricardo Lima, o presidente da Junta.

A junta contesta o espaço de afastamento para os edifícios já existentes no local e recusa "viabilizar um tipo de ocupação que colida com as atividades já instaladas na freguesia,

designadamente que entre em conflito com o comércio tradicional ou com as pequenas e médias atividades económicas já existentes". Para o presidente Ricardo Lima, "é possível chegar a uma solução equilibrada que garanta a rentabilidade do promotor privado sem, com isso, criar conflitos com a população ou comerciantes já instalados".

O autarca defende ainda que aquele espaço "é altamente valorizável sem que haja necessidade de soluções que não integrem as pessoas, os residentes, os comerciantes e as atividades económicas já existentes". Além disso, Ricardo Lima critica ainda a "falta de divulgação e informação da Câmara Municipal de Loures", aludindo ao facto de o processo ter estado "em consulta pública apenas durante 15 dias, o que não dá tempo para que dele tenhamos pleno conhecimento, tanto mais que

estávamos a instalar os órgãos da Junta".

Por outro lado, "já tentámos através de ofício, telefonemas e até interpelações na Assembleia Municipal, obter informação sobre este projeto, iniciativas que se mostraram, até agora, infrutíferas", revela. Mas, nem tudo são espinhos.

Para o autarca, embora o projeto não defenda os interesses da freguesia de forma equilibrada, "uma operação de loteamento com esta dimensão vai libertar zonas para áreas verdes de utilização pública". Além disso, "a construção de um equipamento da Santa Casa também contribuirá para suprir uma grave carência da freguesia em matéria de apoio aos seniores", sustenta. O segredo estará na alteração do loteamento e do seu desenho, por forma a tornar-se mais equilibrado e integrado na envolvente.



Vista aérea da quinta da vitória em 2015

Dar voz aos fregueses de Moscavide e Portela

Contactada pelo MP, a Câmara Municipal de Loures escusou-se a responder às questões remetidas, devolvendo um curto parágrafo, onde defende que “o Município de Loures e o seu executivo, como é hábito nas questões relevantes que importam ao território e aos munícipes, vai promover brevemente sessões públicas de apresentação e esclarecimentos deste e de outros projetos para a freguesia da Portela, de forma a que a população seja parte ativa das soluções.”

Caso não o faça, a Junta está na dispo-

sição de “encontrar uma solução para obter mais informação, para que possa ser a Junta de Freguesia a organizar a sessão pública”.

Para Ricardo Lima, “a situação ainda não é irreversível e para que se possa reverter, basta que haja vontade política da Câmara Municipal, que é a entidade que licencia este tipo de operação”.

Por outro lado, acrescenta o responsável, “importa dizer que tudo faremos para que esta proposta, da forma como está, não venha a concretizar-se”.



Antes



Vista aérea da quinta da vitória atualmente

Quer fazer **CRESCER** a sua empresa?



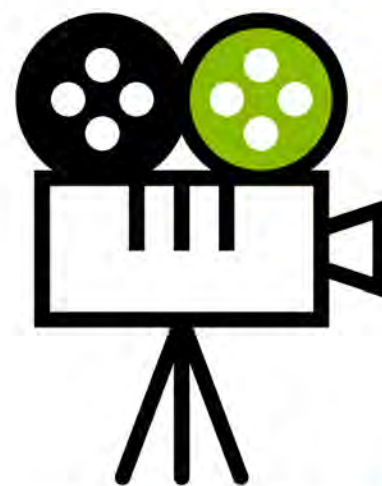
O **FACEBOOK** é uma ferramenta que deve ser usada
Somos **ESPECIALISTAS** na gestão de conteúdos



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



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

Papas e bolos...

Desde que me lembro que em minha casa, na dos meus avós e nos círculos mais próximos, eram habituais as conversas acerca de vida, do mundo, da religião, da história da humanidade, da economia ou da política.

Penso hoje que era como se o dia a dia entrasse por ali dentro sem pedir licença. Vejo agora que talvez tenha sido nesses inícios da minha existência que tomei consciência de que havia algo mais do que os meus comuns interesses individuais.

Talvez se não tivesse presenciado inúmeros debates ideológicos no final dos almoços e jantares em casa dos meus avós ou se os meus pais não tivessem como hábito perguntar-nos como tinha corrido o nosso dia partindo daí para um trocar de impressões sem limites, eu não olhasse para o mundo como olho. Quem sabe como e quem seria eu (ou os meus irmãos) se não fôssemos diversas vezes estimulados a falar, a ler ou a questionar, pondo mesmo em causa as nossas ideias.

A par de todo esse clima, tive ainda a sorte de presenciar, enquanto crescia e no meu núcleo familiar, diversos exemplos de serviço público e de dádiva ao próximo. Ainda hoje, esse espírito de dedicação e de permanente entrega está presente em muitos daqueles que considero mais próximos, como se de uma marca indelével se tratasse.

Todas estas vivências acabam, talvez, por ser uma razão que me levam, na maioria das vezes sem perceber, a não me acomodar a uma posição de espectador e passar, sem razões evidentes, para um papel de pró-atividade mesmo sem que tal me seja pedido.

Todas estas vivências, ao invés de me pré-formatarem, fizeram com que fosse ficando mais seguro do “núcleo duro” das minhas ideias e convicções. Populismos, falsidades, faltas de rigor, manobras enganadoras, aparecimento de falsos profetas ou o apregoar excessivo de altruísmo são características, atitudes ou factos que me alertam sempre mal lhes “sinto o cheiro”.

Infelizmente e também aqui tão perto de nós, cada dia que saímos das nossas casas, esse odor se está a tornar mais forte. Com pena minha, cada vez mais o essencial é colocado de lado e substituído por um conjunto de “cortinas de fumo” ou de “peneiras” com que, quem devia representar as populações tenta tapar as nossas percepções.

Diz o povo que “com papas e bolos se enganam os tolos”. Será? Seremos?

Acredito que não!

Diz o povo que “a mentira tem perna curta”. Terá? Acredito que sim!

Mas na dúvida... cá estarei para ir escrevendo um pouco sobre enganar, papas, bolos, e outros que tais.

Moscavide celebra 16^a



O Jardim Público de Moscavide recebeu entre os dias 25 e 27 de maio mais uma edição da Feira dos Sabores. Promovido pela Junta de Freguesia de Moscavide e Portela, este evento propõe uma vasta experiência gastronómica, musical e cultural. Segundo o Presidente da Junta de Freguesia, Ricardo Lima, este ano há “um crescimento em todos os indicadores”.

“Comerciantes presentes, novos divertimentos para as crianças, mais qualidade na escolha artística e, claro está, esse o nosso grande objetivo, mais afluência de público. Tudo isto leva a que se gere valor. Valor económico e valor através da notoriedade desta freguesia a organizar eventos de grande dimensão e qualidade”. Gastronomia para todos os gostos. Carlos Dias, de

67 anos, marcou presença com a “Charcutaria da Feira”. Vive em Abrantes mas é presença assídua anualmente neste evento em Moscavide.

“Temos doces regionais, licores, ginjinha de Óbidos, queijos, enchidos, mel e mais outras coisas”. Por outro lado, Raquel Batista, de 28 anos, levou até à Feira dos Sabores a “Boutique da Chouriça” pela primeira vez.

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

edição da Feira dos Sabores



Com estabelecimento em Moscavide há 2 meses, estreou-se agora no evento para “divulgar” e “dar a conhecer” a sua loja.

“Temos enchidos, mais do Alentejo, temos pão alentejano também, compotas e várias outras coisas regionais”.

Foram muitos os visitantes que fizeram questão de marcar presença. Foi o caso de Glória Amorim, de 80 anos, que se fez acompanhar da sua amiga Maria Matos, de 59.

“Aproveitamos para dar uma volatinha”, afirmou Glória que confessou aproveitar a visita para comprar “um queijo”. Por sua vez Maria não quis desperdiçar a oportunidade e garantiu: “vou aproveitar para comer uma farturinha e beber uma imperial”.

Música não faltou. A ex-concorrente do programa da RTP1 – The Voice, Beatriz Felizardo, o Trio Maravilha e Ruth Marlene foram alguns dos artistas convidados a subir ao palco.

Minutos após o concerto, Ruth Marlene confessou ao jornal de Moscavide e Portela sentir-se “abençoada” pela “energia positiva”.

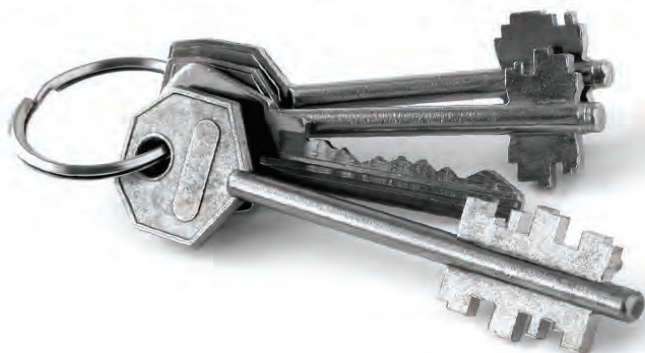
A artista atuou no dia 26 de maio e fez-se acompanhar da sua família. Para além dos pais e dos irmãos, contou com duas presenças muito especiais, as filhas: Morgana e Luna. As duas mostraram os seus “dotes” para a dança a acompanhar a música da mãe e também da tia, Jéssica Portugal, que brindou os presentes com algumas músicas.

“Senti-me muito acarinhada. O público é maravilhoso. Tenho aqui também muitos fãs de Lisboa e da Margem Sul. Adorei.”, disse, deixando uma sugestão: “Se Deus quiser, que venha cá para o ano.” Para Ricardo Lima, “a edição deste ano comprova assim que os Moscavidenses e Portelenses estão ávidos deste tipo de manifestações que lhes permitam um reencontro com um espaço de comunidade partilhada, divertimento e momentos aprazíveis que lhes garanta animação”.

Uma “Aposta” e um “investimento na qualidade”, que o Presidente local considera ser o “rumo que queremos dar a esta e outras organizações da Junta para que as pessoas se sintam de facto em primeiro lugar”.

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





Rui Rego
Advogado

Caros leitores,

Light up for the world

No próximo dia 20 de julho de 2018, celebramos 50 anos de existência!

Tudo começou em 1968 quando Eunice Kennedy Shriver criou um evento desportivo de um dia, conhecido por Camp Shriver, para crianças com deficiências intelectuais que decorreu em Potomac (Maryland).

O movimento foi crescendo e, em 1977 realizaram-se os primeiros jogos Special Olympics em Colorado Springs.

Passados estes 50 anos o nosso movimento está presente em cerca de 200 países, contando com aproximadamente 5 milhões de atletas, com jogos mundiais de verão e de inverno e jogos europeus. E porque 50 anos é um marco, há que comemorar!

Estão previstas várias iniciativas em todo o mundo. Em Chicago, nossa terra natal, teremos um torneio de futebol jogado no modelo Unified, teremos uma "torch run" (corrida feita pelos agentes policiais na qual participarão forças policiais de vários países), vários concertos, e muitas outras atividades.

Será também inaugurada uma estátua denominada "Eternal Flame of Hope", no local onde se realizaram os primeiros jogos há 50 anos!

Portugal, como não podia deixar de ser, vai associar-se à comemoração dos nossos 50 anos, participando no evento Light up for the world onde se pretende iluminar com as nossas cores 50 monumentos! Este evento pretende não só chamar a atenção do mundo para os nossos 50 anos, mas também ser uma demonstração global de tolerância, respeito e celebração das diferenças.

Pretende-se consciencializar o mundo para a necessidade de inclusão de pessoas com deficiência intelectual.

Por cá contamos iluminar a torre de Belém e o Mosteiro da Batalha, o primeiro pela sua dimensão internacional e o segundo porque integra uma série de monumentos Portugueses que está a ser adaptado para a inclusão, ou seja, para que todas as pessoas, incluindo os portadores de deficiência os possam apreciar. Esteja atento, e visite estes monumentos no próximo dia 20 de julho.

Feira Medieval da Portela

A Idade Média ainda hoje é palco de histórias de princesas, reis e contos de fadas.

Lendas e mitos de florestas encantadas e valentes cavaleiros das cruzadas que atravessam a Europa a lutar contra infiéis estão ainda no nosso imaginário.

Foi assim esta Feira Medieval na Portela, com figurantes

caracterizados como "há muito muito tempo" com pequenas apresentações dramáticas de duelos, faquires, procissão do Rei, espetáculo de fogo e até combates a cavalo.

O espaço tinha zonas de tabernas (o hidromel típico da época não faltou), vários pontos de venda de acessórios, brinquedos, doces, comida e vestuário.

A população aderiu em força à feira que estreou a nova área de comércio de rua, junto à Associação de Moradores da Portela.

A Feira Medieval decorreu nos dias 10 a 13 de maio, foi organizada pela Junta de Freguesia da Portela e Promovida pela Trás Eventos.





15º Encontro de Coros da Portela Canticorum Maio 2018

António dos Santos

Pela 15ª vez decorreu o Encontro de Coros da Portela organizado pela Associação Canticorum. A entrada era livre e o espetáculo começou pelas 17h, no Centro Cultural de Moscavide. A assistência era bastante numerosa. O espetáculo contou com a Participação do Grupo Coral da Portela, conduzido pelo maestro José Balegas, com o Grupo Corelis, dirigido pelo maestro Filipe Nunes Leal e com o Grupo Coral As Vozes de Manhouce, dirigido por Isabel Silvestre. O Grupo Coral da Portela cantou temas de música popular e tradicional portuguesa e outros temas internacionais. O Grupo Corelis trouxe ao palco temas do Renascimento e de áreas mais eruditas de autores internacionais. As vozes de Manhouce interpretaram músicas da sua região, São Pedro do

Sul no distrito de Viseu, relacionadas com o trabalho, festas e romarias. De acordo com a diretora do Grupo Coral da Portela, Rosa Redondo, este encontro de coros, só não se realizou no ano de 2015, desde a sua fundação em 2002. Em 2015, o Grupo Coral da Portela passou a integrar a Canticorum, uma Associação de Amadores de Música que promove todo o tipo de música para todas as idades, aos seus associados e ao público em geral. Representa a educação musical como uma atividade indispensável a um desenvolvimento harmonioso. Segundo Rosa Redondo, este Encontro de Coros aconteceu em 2018, no Centro Cultural de Moscavide, fruto da união das freguesias, uma vez que anteriormente era organizado na Portela.



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, 2ª-A

2685-223, Portela LRS

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

Nós também vamos a jogo

Em época de Mundial de Futebol veste-se a camisola, põe-se o cachecol e a bandeira é içada em janelas, carros e estilo capa de super-herói.

Os dias são maiores e as reuniões em torno dos ecrãs têm mais tempo para existir.

Na Portela o Jardim Almeida Garret fica cheio de gente e barraquinhas de comes e bebes (bebes, sobretudo) e os cafés de Moscavide sintonizam todos na transmissão do jogo em direto.

Aproveitando a disposição e o patriotismo, puxamos a brasa à nossa sardinha (que também é a época delas) e contamos-lhe tudo o que se passa nos relvados da freguesia.

Esta edição do Moscavide Portela aproveita o mote do Mundial 2018 para introduzir a nossa mais recente rubrica de futebol.

Vai ficar fora de jogo?



Flashback Futsalístico I

Pedro Calheiros

**Futsal Balanço época
2017-2018
AM Portela 2ª Divisão
Nacional de Futsal**

Ao fim de 28 anos consecutivos a jogar nos nacionais de futsal, sempre ao mais alto nível, o primeiro vice-campeão nacional na já longínqua época de 1990/1991, desta modalidade herdeira do futebol cinco, onde por exemplo a Portela chegou a cilindrar no carismático rinque de futebol de cinco ao ar livre, a primeira grande equipa do Sporting, a maior potência desportiva nacional do futsal nacional onde pontificavam entre outros os célebres Madié, Salomão, Pireza, Zé Belo, Lhé. Face a décadas de espaço presente continuado e sistemático no alto panorama do futsal português, obviamente que para todos os apaixonados desta modalidade da Portela que sentem a modalidade, esta descida é um réves duro e "sangrento". De qualquer modo, como sempre acontece quando se cai, a prioridade terá que ser, tentar levantar o quanto antes com todo o entusiasmo para que a Portela possa voltar aos Nacionais a breve trecho. A época 2017/2018, inicia-se com mister Paulo, recebendo uma pesada herança, pois nas 6 épocas anteriores, a Portela tinha estado na iminência de subir ao mais alto escalão nacional do Futsal. Primeiro como mister Mário, com 3 épocas bem conseguidas, a falhar subida ao 1º escalão no sprint final do último jogo numa dessas épocas, sempre com impressionante regularidade

de vitórias, sucedeu-lhe mister Zé Amado, a falhar igualmente a subida num célebre jogo com o Amsac, com a Portela no último jogo da lotaria da subida a ganhar 2-0 a 7 minutos do fim do jogo, acaba por consentir o empate a 2 bolas e falha a subida. Depois quando conduzida a equipa por mister Estrela nas últimas duas épocas 2015/2016 e 2016/2017, mesmo com uma quebra acentuada do orçamento na ordem dos 70%, graças a uma superior condução técnica e supervisão sobre os jogadores do mister e todo o staff técnico que o acompanhou, nesses dois anos, a Portela, lançando mão de alguns jovens das suas escolas de formação mesclando com os jovens jogadores de sangue na guelra que vinham de outras equipas da zona de Lisboa, com vontade de aparecer, permitiu lutar pela subida de divisão até ao último jogo e atingir uma final eight inesquecível em Gondomar na Taça de Portugal, onde a Portela justamente conseguiu fazer parte das melhores 8 equipas nacionais do País.

Face a tão pesada herança recebida, o mister Paulo teria meta difícil de igualar face aos treinadores anteriores, a que se somou ter-se verificado novamente a saída de mais alguns jogadores relevantes, por exemplo Cris, Bruninho e alguns outros que saíram para outros clubes com melhores condições financeiras e de logística de apoio, o que obviamente dificultou a vida do novo treinador no sentido de assegurar uma época habi-

tual ao estilo Portela. Das escolas de formação, mais recentes, aí, teremos que fazer o reparo, se ainda há 2 épocas atrás a Portela no escalão de Juniores conseguiu constituir-se como uma das 16 melhores equipas nacionais, porque é que dessa tão valorosa equipa, não foi possível aproveitar mais jogadores para a equipa Sénior? Seriam jogadores da casa que sentem a camisola e estavam ao nível dos melhores valores nacionais no escalão Júnior, pelo que seria à partida mais simples fazer uma transição pacífica para o futsal Sénior, apostando nestes valores seguros, que com o conhecimento do clube, à partida não seriam tiros no escuro. Ficou-se com alguma surpresa neste ponto, pois julgamos que é questão a merecer mais parcimónia futura.

Posto isto a equipa do mister Paulo, não entrou bem no campeonato, foi somando alguns desaires sucessivos, pelo que a Portela ocupou os últimos lugares da tabela na 1ª fase de apuramento e triagem final, sendo que foi verificado que a equipa ainda assim tinha um ritmo de jogo com alguma velocidade, vivacidade, alguma dinâmica e qualidade, mas erros crassos de inexperiência e atitudes aqui e além de expulsões pouco inteligentes, ditaram um pouco a sorte da equipa. A este nível o grau de erros inocentes, na gíria designados de "erros de passarinhos" e as pechas na finalização ditaram resultados pouco conseguidos. Este rendimento oscilante, foi evidenciado pelo facto, de a Portela

ter perdido jogos com equipas mais fracas, mas contraditoriamente chegou-se a ganhar a equipas da parte de cima da tabela. Na 1ª fase da época, na fase de triagem, não restou outra alternativa à Portela, do que jogar então a fase de manutenção, com a pontuação da 1ª fase partida ao meio.

Nessa fase, jogando depois também ainda com outros monstros do futsal regional e nacional, como Vila Verde, Amsac, Marítimo, entre outros, a equipa novamente oscilou em exibições até por vezes bem conseguidas do ponto de vista do caudal do jogo, mas o grau de défice na finalização, foi uma situação que atraçou sempre os resultados finais da Portela. Nesta fase

final, foi frequente assistir a jogos onde estava a Portela por cima do jogo, caudal e posse de bola de 60 a 65% do tempo de jogo, mas sendo necessária para cima de uma dezena de oportunidades de golo, para se conseguir fazer um único golo que fosse e com alguma dependência muito vincada e evidente na figura de 3 jogadores, Jiboia, Sandro e Samuco. Ora com outro grau de eficácia na finalização face ao caudal de jogo, talvez fosse possível outra classificação/manutenção.

Outro traço dominante que se verificou ao longo da época seja da equipa sénior seja curiosamente extensível a todos os escalões da formação desde os Juniores até aos Benjamins



“Crucial ainda chamar a atenção para um facto que é mais notório nas camadas jovens, as condições de treino, poucas horas de pavilhão disponíveis, poucas horas de treino, pouco envolvimento das pessoas na vida dos pavilhões desportivos que têm servido a Portela nos últimos anos.



e até nos Traquinas, é que a Portela, atualmente, tem pouca força de superação na adversidade. Nos jogos em casa, um público ainda pouco envolvido e com um certa indiferença, em que quando a Portela entrava mal nos jogos, a capacidade de superação dos atletas no sentido de dar a volta às adversidades tinha uma baixa expressão de reação à adversidade. Registe-se que isto foi sempre extensível a todos os escalões desde os Benjamins até aos Seniores. Deveria fazer-nos refletir sobre o porquê da apatia quase reinante e transversal, quando o contexto não é favorável e não se entra a ganhar. Sublinhe-se que a equipa na hora da descida e da despedida dos nacionais venceu por 4-3 o Vila Verde, que é um clássico do futsal nacional, pelo que esse traço de caudal de alguma qualidade que existe naquela deva ser aproveitado, o que for possível de aproveitar inteligentemente de futuro e para o futuro. Posto isto, há que refletir, auscultando as mais categorizadas figuras e pessoas da Portela, pessoas da casa com saber feito de conhecimento do jogo, de terreno e

de experiência, como mister João Calha, mister Vasco Metelo (vulgarmente designado de Mourinho da Portela), mister Inglês, mister Rodrigo Moreira, mister Paulo Saltão. É consensual que do ponto de vista do alimento e matéria-prima do futsal Sénior não há volta a dar, face a tão pronunciados constrangimentos financeiros da Portela atual. O caminho, tem que ser, o de aproveitar o minucioso trabalho de formação, e das escolas e da cantera da Portela. Tem que existir um trabalho clínico minucioso de concertação responsável entre os treinadores das camadas jovens e o futsal Sénior e o carismático Armando Jorge, para que não se desperdice nem mais um talento do futsal jovem. No fundo, dar seguimento a esse trabalho raio X que vinha do mister Estrela e que conseguiu fazer nessa altura, no sentido de um aproveitamento dos escalões de formação e canalização consequente dos mesmos para o futsal Sénior. O mister Paulo Saltão, “só” um dos técnicos que mais título deu à Portela, seja na formação, seja no futsal Sénior, com algum toque de radicalidade, avisou todos os que

gostam de futsal: “quando existir um miúdo com 16 anos com algum talento e qualidade, não desperdicemos mais tempo e coloquem essa miudagem a jogar com os escalões de cima.” Que esta descida de divisão, seja o motor de reflexão, da Portela, com a tentativa de criar novamente um maior entusiasmo e maior envolvimento dos próprios portelenses, moscavidenses e todos os que confluem, habitam, circulam, frequentam a freguesia e as localidades da Portela. Crucial ainda chamar a atenção para um facto que é mais notório nas camadas jovens, as condições de treino, poucas horas de pavilhão disponíveis, poucas horas de treino, pouco envolvimento das pessoas na vida dos pavilhões desportivos que têm servido a Portela nos últimos anos. Fica lançada a questão, até porque treinos de uma hora apenas para as nossas equipas de base/formação é muito pouco e depois as nossas equipas por vezes denotam alguma falta de andamento para equipas que no passado sistematicamente perdiam com a Portela: o Grob, Amsac, Sporting, Jardins da Amoreira, Casal do Rato, Joma, Oficinas de São José, e agora é o contrário, só raramente as nossas equipas os derrotam. Juniores Sub 19: bem conduzidos pelo seu treinador, atingiram a fase de apuramento de campeão Divisão de Honra, 6º lugar final, honroso de fase de pré-nacional. Espera-se que se consiga identificar os 4/5/6 atletas de valor que possam integrar a equipa Sénior já no próximo ano, com o desígnio da formação com vontade ganhadora em cima da mesa.

Juvenis Sub17: atingiram o 4º lugar, fase de manutenção da Divisão de Honra, lugar honroso, algumas vitórias importantes. Iniciados Sub 15: 2º lugar final da fase manutenção da 1ª divisão (pré-divisão de Honra), época muito difícil, com um começo de campeonato terrível com várias derrotas à entrada do campeonato, depois com o entrosamento e a mão sapiente e inteligente habitual de mister Inglês, permitiu acabar bem o campeonato. Infantis Sub 13: boa época, 6º lugar de série que contava com o Jardim de Amoreira, Sporting e Grob, bons indicadores, os recursos de jovens e de treino disponíveis tinham alguma escassez, saldo positivo, jovens sinalizados, que esperamos que a Portela possa com eles contar para os próximos anos. Benjamins Sub 11: 9º lugar final, na série claramente mais competitiva da Liga Futsal Benjamins, com Sporting, Grob, Infantado, Colégio Monte Maior Jardins da Amoreira, Amsac, Casal do Rato, Patameiras, clássicas equipas formadoras de peso no Futsal, teve bons momentos como a vitória arrasadora 8-2 na casa do rival Amsac à antiga, oscilando com outros momentos, entrando a perder inicialmente, já correndo atrás do prejuízo e não conseguindo a superação da reação. Traquinas Sub9: estão a disputar atualmente o Xiras, com cerca de 15 equipas. A Portela, ainda pode conquistar o torneio o que seria prestigiante e que aliás seria o corolário habitual das equipas da Portela do passado, habituadas a altas classificações.



-20%

No serviço de Limpeza de Pele **PREMIUM**

Promoção válida até 31 de agosto na apresentação deste Voucher.

Marcações

Bobadela 963 530 765
Portela 962 980 820

ANNUZA Natural look

Regresso ao Futuro: CDOM

Luís Estrela

Em 1993 ao final da tarde, um jovem com 14 anos percorria a pé o trajeto Portela-Moscavide para entrar no Estádio Alfredo Marques Augusto, contente por ir realizar mais um treino no escalão de iniciados e com o sonho sempre na mente de um dia ser jogador de futebol de 11. O Clube Desportivo Olivais e Moscavide era nessa altura o bilhete para vários jovens que desejavam seguir o seu sonho de criança de ser jogador de Futebol, tempos onde as bancadas eram sempre compostas e existia um estádio imponente para a data, o clube absorvia os melhores futebolistas de todos os escalões que viviam nas zonas próximas. Esses jogadores orgulhosos de representar o CDOM e de jogar com a camisola azul e grená ao peito, perseguiam o seu sonho com toda a alegria estampada no seu rosto.

Fundado em 1912 por um grupo de amigos como Clube Desportivo Olivais e Moscavide, tendo tido algumas mudanças de nome, em 1976/1977 definitivamente passa a chamar-se Clube Desportivo Olivais e Moscavide. O CDOM consegue em 1982 obter o estatuto de utilidade pública e na época de 1988/1989 obteve, na 2ª Divisão Nacional, a sua melhor classificação com um 9º lugar. Após gloriosas páginas durante a sua história desportiva, como em 1994/1995 em que alcançou os Quartos de final da Taça de Portugal, em 2005/2006 foi Campeão da 2ª divisão Nacional e com passagens pelo clube de grandes jogadores como Miguel Veloso, Carlos Saleiro, Marinho e tantos outros, o clube caiu numa espiral descendente por dificuldades financeiras, quase atingindo a sua extinção por razões diversas. A 25 de maio de 2012 uma nova direção tomou posse e através do seu esforço e competência, o clube está num processo consistente de recuperação financeira/desportiva.

Quando a 9 de setembro me foi proposto ser Treinador da equipa Sénior de Futebol e Coordenador de toda a Formação Desportiva tive que ponderar vários fatores. Muitas dificuldades iriam existir se aceitasse este projeto, como

o facto de iniciar funções a poucas semanas do início do campeonato, um plantel com elevado número de lesões e o facto de não podermos jogar no nosso estádio durante 3 meses, mas a verdade é que a História deste clube Centenário não permitiria recusar esta oportunidade única na vida. Subir de divisão era o desafio a atingir desportivamente pela direção do clube e delinear-mos como segundo objetivo a marca de bom futebol pois teríamos tudo a ganhar perante as dimensões do campo e as ideias da equipa técnica. Felizmente a época acabou e os dois objetivos foram atingidos com muito esforço de todos os elementos, começando pelos jogadores, direção, staff do clube, departamento médico, adeptos e equipa técnica. Um 3º lugar atrás de Atlético e Estoril B concretizaram a subida de divisão desejada num campeonato de trás para a frente, levando para o ano a equipa Sénior CDOM a competir na Divisão de Honra, conseguindo também proporcionar um futebol de qualidade, com uma evolução constante no modelo de jogo aplicado.

A Formação tem um papel vital no futuro de um clube, tendo como objetivo melhorar os níveis competitivos dos nossos escalões e construir as bases que alicerçam os valores do CDOM, iniciou-se um plano com um modelo elaborado para se conseguir criar uma dinâmica que proporcione aos jovens subir de escalão para escalão, com possibilidades de chegarem ao patamar sénior já com o ADN do clube e sentido orgulho em representar a sua camisola. Levaremos a nossa missão até ao fim com trabalho, planeamento e com o esforço de todos os envolvidos.

O jovem de 14 anos que antes tinha o sonho de ser jogador de Futebol, tem hoje a possibilidade, com o seu humilde contributo, de ajudar o Clube Desportivo Olivais e Moscavide a escrever novas páginas de sucesso na sua história.

O Estádio Alfredo Marques Augusto precisa de vós para isso acontecer.



Licenciado em Treino Desportivo opção Futebol, Treinador de Futebol, Treinador de Futsal, Professor de Ténis e Técnico de Exercício Físico.

Acumulando o cargo de Treinador da equipa Sénior CDOM e responsável pela Coordenação Técnica de 6 escalões de formação: Séniores PN, Juniores, Juvenis A, Juvenis B1, Iniciados e Iniciados C1, foi delineado pelo Professor Estrela um Modelo de Jogo CDOM onde estão inseridos os conteúdos que cada escalão deve promover desde o modelo de jogo implementado, modelo de jogo ofensivo e defensivo, desenvolvimento individual do jogador por posição com as missões ofensivas e defensivas do jogador por posição, unidades de Treino adequadas ao respetivo escalão, regras do treinador CDOM e respetivas normas de conduta. Desta forma pretende-se implementar um sistema uniforme de desenvolvimento do jogador CDOM para que consiga desenvolver as suas qualidades individuais mas que, na sua passagem de escalão por escalão estejam bem presente as ações que cada posição chave deve saber aplicar dentro do terreno de jogo.

Silhuetas da Memória

Busco-te em todo o lado
 Nas ruas habitadas por almas perdidas
 Nos recantos de mim onde não te encontro
 Na ponta dos dedos onde já não te sinto
 O teu cheiro desapareceu dos livros
 Onde te encontrava deitado nas palavras e versos
 Que me enchiam o coração quando tu não o fazias
 E me sussurravam o teu nome que agora me fere
 Se há perdão que possa ser pronunciadamente sentido
 Não o reconheço mais tal como ao teu rosto
 Que aos poucos desaparece de braço dado com a memória
 Mas me assombra na solidão das noites acordadas
 Sinto um oco no peito
 O mesmo peito que lambeste com poemas cuspidos
 E sorveste com a mesma intensidade
 Com que os condenados à morte fumam o último cigarro
 E perco-me por aí nos espaços conspurcados do mundo
 Esse mesmo mundo que já não existe em mim
 E que me dilacera numa realidade esgotada
 Mas se apresenta tão vívido e generoso para ti
 Que ao menos se salve um de nós dois...
 Eu serei a guardadora das memórias que esqueceste
 E tu o guardador da vida que vives em plena fantasia e onde
 já não existo
 Esfregando-ma na cara sem compaixão porque não sabes
 tudo o que sei
 Relembrando-me a toda a hora da morte fria com que me
 brindaste a alma.

Shana Andrade



João Borges Neves

Diplomacia económica e Internacionalização.... Portugal finalmente assume a sua posição!

Temos visto nos últimos tempos um frenesim de acontecimentos e deslocamentos dos principais responsáveis políticos (Presidente da República e Primeiro Ministro), para diversos destinos, sejam eles novos ou já tradicionais parceiros, da Ásia à América. A verdade é que a tão apregoada capacidade e saber fazer diplomacia esteve claramente adormecida e sem evidentes resultados nos últimos anos, agora finalmente se começa a ver outros resultados com claro impacto positivo na nossa Economia e em diversos setores para além do setor (estrela) do Turismo!

A capacidade de atrair investimento na área do Conhecimento e nos novos setores da economia à escala global são uma clara

e forte aposta do atual Governo. Esta capacidade de pôr Portugal no Mapa deve-se muito à forte imagem das nossas comunidades imigrantes por esse Mundo fora e também ao fator "localização" em que nos encontramos, associado claro a sermos parte integrante da União Europeia. Como já escrevi anteriormente há uma parte dos nossos parceiros europeus que estão a caminhar para um rumo sem União! Neste campo Portugal tem por mérito próprio e sem imposição, mostrado que é efetivamente "Um Bom Aluno", não esquecendo as nossas raízes históricas e com tenacidade e com a competência claramente demonstrada por quem dirige as nossas instituições, que fomentam as relações com

o exterior, vamos pouco a pouco ganhando o espaço como parceiro credível no panorama Europeu e como escolha segura para os de fora da Europa nos elegerem como porta de entrada não só para a Europa mas também para a Comunidade Lusófona e Ásia.

Este caminho que é lento, mas é o que permitirá alcançar a médio prazo o crescimento económico que Portugal precisa é muitas vezes invisível e do desconhecimento das pessoas, mas é aqui que temos de por "os Olhos" e trilhar afinadamente!"

Concluo com o desejo de força e ânimo para a continuação deste Bom Trabalho que as únicas cores que defende são as de Portugal!

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

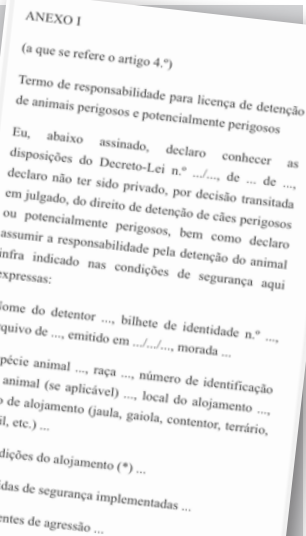
AFINAL, QUEM É POTENCIALMENTE PERIGOSO?

TEM EXISTIDO UMA CONFUSÃO GENERALIZADA EM RELAÇÃO À DEFINIÇÃO DE CÃO PERIGOSO E CÃO POTENCIALMENTE PERIGOSO, BEM COMO RELATIVAMENTE ÀS OBRIGAÇÕES DECORRENTES PARA OS DETENTORES DE CÃES ASSIM DESIGNADOS E AS QUE COMPETEM AOS RESPONSÁVEIS POR "OUTROS CÃES", EM PARTICULAR, OS DE COMPANHIA, NO QUE RESPEITA AO TREINO, AO REGISTO E AO LICENCIAMENTO.

REGISTO DE CÃES PERIGOSOS E POTENCIALMENTE PERIGOSOS

Conforme informação da Direção-Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV), em 27 de Abril deste ano, estavam ativos 18.524 registos de cães potencialmente perigosos (16.983) e perigosos (1.541), mais 738 em relação ao número apurado em 31 de janeiro passado, sendo considerados 'ativos' os que não têm data de morte do animal averbada. Sabe-se, no entanto, que há inúmeros cães não registados, o que significa que estes números serão sempre superiores.

Relativamente aos cães perigosos, os distritos com maior número são Lisboa, com 505, 45 deles no concelho de Loures, Porto com 187, Setúbal com 161, Leiria com 108 e Faro com 104. Quanto aos registos dos cães potencialmente perigosos, nos cinco primeiros lugares encontram-se Lisboa com 4118, 452 deles no concelho de Loures, Porto com 2374, Setúbal com 2084, Faro com 1709 e Aveiro com 989. Na



união das freguesias de Moscavide e Portela existem, atualmente, um total de 1299 cães registados, sendo que 26 deles são potencialmente perigosos e 8 perigosos.

JOANA LEITÃO

Um animal perigoso é um animal de qualquer espécie, que tenha mordido ou atacado uma pessoa, tenha ferido gravemente ou morto outro animal, fora de imóvel pertencente ao detentor, tenha sido declarado pelo detentor como tendo um caráter e comportamento agressivos ou tenha sido declarado pela autoridade competente como um risco para a segurança de pessoas e animais, devido ao comportamento agressivo ou especificidade fisiológica.

Já um animal potencialmente perigoso é um qualquer animal que, devido às características da espécie, ao comportamento

agressivo, ao tamanho ou potência da mandíbula, designada muitas vezes por maxilar, possa causar lesão ou morte a pessoas ou outros animais, nomeadamente os cães das raças pré-estabelecidas, bem como os cruzamentos destas com outras ou entre si. Apesar de animal perigoso ou potencialmente perigoso poder ser um animal de qualquer espécie, uma vez que existe uma lista pré-definida de cães desta última categoria, centramo-nos neles. No primeiro caso, o cão constituiu um perigo e, no segundo caso, não representou um perigo mas deduz-se que poderá vir a representar.

CONDIÇÕES PARA A DETENÇÃO DE UM ANIMAL DE COMPANHIA

Qualquer pessoa que tenha ou pretenda ter um cão, terá que dirigir-se ao veterinário, para que lhe seja administrada a vacina antirrábica após os três meses de idade e colocado um chip entre os três e os seis meses de idade, cujo registo constará do Sistema de Identificação e Recuperação Animal ou SIRA (gerido pelos médicos veterinários particulares) e do Sistema de Identificação de Canídeos e Felinos ou SICAFE (gerido pela DGAV e pelos médicos veterinários municipais). A obrigação de chip e registo é aplicável a todos os cães perigosos e potencialmente perigosos, bem como aos restantes cães nascidos após 1 de julho de 2008.

De seguida e, até aos seis meses de idade do cão, deve ser obtida uma licença emitida pela junta de fre-

guesia da área de residência do detentor, após entrega do boletim sanitário atualizado, que comprove, em especial, a vacina antirrábica, bem como comprovativo do chip e registo.

No caso dos cães perigosos e potencialmente perigosos, a licença só será concedida após verificação da idoneidade do detentor que terá que ser maior de 16 anos, sendo ainda necessário apresentar o registo criminal, o comprovativo de celebração de um seguro de responsabilidade civil com um limite mínimo de 50 mil euros, como precaução para eventuais danos provocados pelo animal, um termo de responsabilidade no modelo legalmente previsto onde declara conhecer a legislação, ter medidas de segurança no alojamento e historial de

agressividade do animal, o comprovativo de esterilização do mesmo, se assim for exigido, assim como o comprovativo de aprovação na formação obrigatória para os detentores destes animais.

Estão isentos de licença os cães para fins militares, policiais ou de segurança do Estado, devendo, no entanto, possuir sistemas de identificação e de registo próprios.

No caso de se tratar de outra espécie de animal potencialmente perigoso, terá que ser obtida a mesma licença, com as necessárias adaptações. Quanto aos gatos, o registo só se torna obrigatório quando a identificação eletrónica também for.

É de salientar que a licença terá que ser obtida anualmente, para todos, sob pena de caducar.

CÃES CONSIDERADOS POTENCIALMENTE PERIGOSOS



ROTTWEILER



PIT BULL TERRIER



DOGUE ARGENTINO



TOSA INU



STAFFORDSHIRE TERRIER AMERICANO



CÃO DE FILA BRASILEIRO



STAFFORDSHIRE BULL TERRIER

CUSTO DO REGISTO E LICENCIAMENTO

Para além dos perigosos e potencialmente perigosos, existe uma distinção entre cães como animais de companhia, com fins económicos, para fins militares, para investigação científica, de caça e cães-guia.

A licença de cães-guia e de guarda de estabelecimentos do Estado, corpos adminis-

trativos, organismos de beneficência e de utilidade pública, bem como os recolhidos em instalações pertencentes a sociedades zoófilas legalmente constituídas e sem fins lucrativos ou nos canis municipais é gratuita.

Na união de freguesias de Moscavide e Portela o registo é de 5 euros no caso dos cães

de companhia e de 15 euros nas categorias de cão perigoso ou potencialmente perigoso, valor que só é pago da primeira vez. O licenciamento é de 15 euros, aos quais acrescentam mais 15, no caso de o animal ser considerado perigoso ou potencialmente perigoso.

União das Freguesias de Moscavide e Portela					
Número de Registos e discriminação por categorias dos registos constantes do SICAFE					
Valor das Taxas de Registo e Licenciamento					
Registos	Cães de Companhia	Caça	Económicos	Perigosos	Potencialmente Perigosos
Pré União	488	100	201	7	18
Pós União	235	52	2	1	8
Totais	723	152	203	8	26
Total	1307				

CONDIÇÕES DE CIRCULAÇÃO

É obrigatório, para os cães e gatos que circulem na via pública, o uso de coleira ou peitoral com o nome e morada ou telefone do detentor, assim como trela ou açaímo funcional, excepto em locais determinados pelas juntas de freguesia. No caso dos cães perigosos e potencialmente perigosos, só podem andar na rua conduzidos por maior de 16 anos, com trela curta, até um metro e, açaímo funcional. O detentor deve fazer-se acompanhar da licença de detenção em qualquer deslocação que faça com o cão.

CONDIÇÕES DO ALOJAMENTO

É obrigatório adotar medidas de segurança reforçadas nos alojamentos, para evitar a fuga dos animais e a possibilidade de eles poderem colocar em risco a segurança de pessoas, outros animais ou bens, nomeadamente através de placas de aviso, vedações com, pelo menos, dois metros de altura e, o espaçamento entre o gradeamento ou, entre este e os portões ou muro, não pode ter mais de cinco centímetros.

Existem, também, normas específicas para a criação e reprodução de animais das raças referidas.



CONTRAORDENAÇÕES E CRIMES

De acordo com os dados veiculados pela Guarda Nacional Republicana (GNR), em 2017 foram registadas 4.784 contraordenações, 444 delas, relativas a cães perigosos ou potencialmente perigosos. As causas principais referem-se ao controlo das regras de circulação na via pública, à obrigatoriedade de vacinação, ao registo e à identificação do animal. O incumprimento das normas relativas à detenção de cães perigosos ou potencialmente perigosos origina contraordenações, puníveis com coimas a partir de 500 euros.

A própria falta de comunicação de morte, desaparecimento ou

transferência de propriedade dos animais à junta de freguesia é passível de presunção de abandono, punível pelo Decreto-Lei n.º 312/2003, de 17 de dezembro. Lutas entre animais, ofensas à integridade física de outras pessoas, quer dolosas por incitamento do animal, quer negligentes por falta de observação dos deveres de cuidado ou vigilância, bem como a circulação de detentor alcoolizado ou sob o efeito de estupefacientes ou psicotrópicos com animal perigoso ou potencialmente perigoso são crime, com molduras penais que podem ir de um ano de prisão aos dez, nos casos de dolo.

FORMAÇÃO OBRIGATÓRIA

Segundo informação da GNR em 15 de fevereiro, foram certificados por esta entidade apenas três treinadores de cães potencialmente perigosos, estando atualmente registados no site da DGAV cinco. O número de formações e certificações previstas para este ano está dependente da manifestação de vontade por parte dos interessados, cujas inscrições podem ser feitas através do site da GNR, com um custo de € 170. Os valores encontram-se expressamente previstos na Portaria 28/2017, de 17 de janeiro. De acordo com a agência Lusa, apenas 90 detentores possuem a formação obrigatória, 40 formados pela Polícia de Segurança Pública (PSP) e 50 pela GNR.

A DISCRIMINAÇÃO FAZ SENTIDO?

A maior parte das pessoas não consegue identificar as raças mencionadas quando passa por elas na rua e, mais depressa se assusta com um doberman ou com um pastor alemão, raças não constantes da lista, do que com um tosa inu.



Já os cães que foram considerados perigosos, não são do conhecimento comum, pelo que ninguém sabe com que tipo de cão se cruza na via pública.

Apesar de poderem existir pessoas que concordem com a lista, médicos veterinários de vários concelhos, especialistas em comportamento e treino animal nacionais e internacionais, de entre eles Roger Abrantes e Roberto Barata, bem como a Provedora dos Animais de Lisboa, Marisa Quaresma dos Reis, não entendem em que critérios assenta a escolha daquelas raças, sem que existam indícios de comportamento agressivo ou ataque.

Roger Abrantes refere que "todos os animais são potencialmente perigosos, tal como todos os automóveis também o são. E, o pior, é que estamos a classificar uma série de indivíduos e, de certo, não se aplica a muitos deles. É uma espécie de racismo. Há exemplos, em países como a Dinamarca, Estados Unidos ou Suécia, em que os dachshund, conhecidos por salsicha, arrancam dedos aos detentores e são cães pequenos".

Para Roberto Barata esta "é uma designação potencialmente perigosa, não só pelo contraste com as novas leis existentes de proteção animal, pela discriminação e condenação à priori de um grupo de raças (...) que promove o medo entre a população".

Já para António Henriques, um dos cinco treinadores certificados e o que se encontra mais perto de Loures, em Odivelas, "qualquer cão mal orientado pode tornar-se perigoso para pessoas e outros animais" e, comparando todos os tipos ou raças de cães, refere "a nível comportamental não observo grandes diferenças. Em Portugal não são estas raças as que mais 'mordem', no entanto são as mais denunciadas". Acrescenta ainda que, "um 'perigoso dócil' é um cão bem integrado na família e na sociedade, é muito comum observar pitbulls em atividades lúdicas e em terapias, um 'normal perigoso' é aquele cão que o dono humaniza e não lhe dá equilíbrio emocional, desrespeitando a própria natureza do cão quer por falta de consciência, quer por falta de conhecimento e coloca-se a si e ou a outras pessoas em risco potencial de acidente".

André Silva, do PAN salienta que, "há pessoas potencialmente perigosas que transformam os cães em armas", pelo que "a legislação devia ser revista e devia ser alterada no sentido de a revogar ou dar muito mais responsabilidade civil e criminal aos detentores".

Perigosa parece esta distinção que contribui quer para o alarme social, quer para a falta de naturalidade na convivência entre cães e seres humanos. Qualquer cão que tenha alojamento, alimentação e exercício físico adequados, assim como cuidados veterinários necessários, que não passe os dias inteiros sozinho em casa, preso ou sem atenção e que não seja manipulado ou incitado a agredir pessoas ou outros animais, dificilmente revelará comportamentos agressivos. O contrário, também é verdadeiro, pelo que não depende das raças mas dos detentores, não existindo cães agressivos mas comportamentos agressivos que têm uma origem. E é por isso, que o treino de pessoas não é menos importante ou necessário do que o treino de animais.





Um gênero de janela

Uma Lei de Autodeterminação Parte II

Rita Paulos

Diretora da Casa Qui - Associação de Solidariedade Social

A nova lei que estabelece o direito à autodeterminação da identidade de gênero e expressão de gênero e o direito à proteção das características sexuais passa a reconhecer que somos nós quem determina a nossa identidade e a forma como nos apresentamos ao mundo. Não estamos perante a criação de situações irreversíveis. A mesma prevê que basta um requerimento à conservatória para mudança do nome e sexo no registo civil, mas exige igualmente para nova altera-

ção uma autorização judicial. Para evitar os abusos da lei, mas também como garante de uma ação civil refletida e muito desejada.

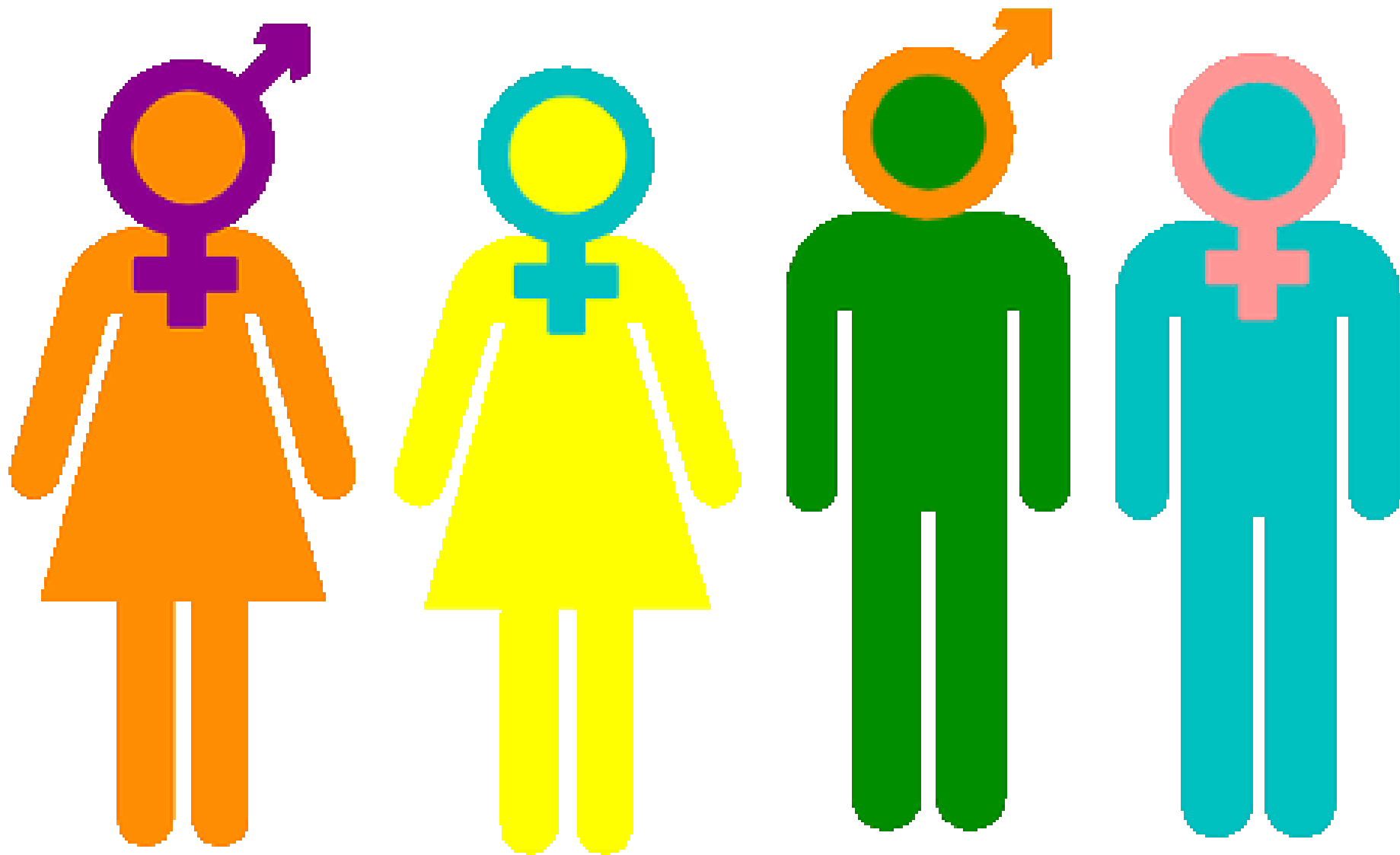
Acima de tudo, esta nova lei permite resolver rapidamente situações desconfortáveis, muito comuns, de uma aparência social não coincidente com o esperado perante os dados no cartão de cidadão. Muitas pessoas trans apresentam já uma aparência social diferente, muito antes de qualquer tratamento hormonal ou cirurgia,

passos que inclusive podem não querer tomar, não pondo isso em causa a sua identidade de gênero. Para evitar a exposição ou a discriminação, algumas pessoas trans privam-se de exercer o direito de voto (o nome no cartão de cidadão é lido em voz alta) ou de viajar (verificações de identificação civil).

Esta lei é extraordinária justamente no que diz respeito à juventude e à educação. Para além da inscrição de uma série de medidas preventivas

e de proteção em ambiente escolar, passa a ser possível a qualquer pessoa trans ou intersexo, inclusive menor de idade, solicitar que em atos ou procedimentos em que seja necessário indicar dados de um documento de identificação essa indicação passe a ser feita mediante a inscrição das iniciais do nome próprio que consta no documento de identificação, precedido do nome próprio adotado face à identidade de gênero manifestada, seguido do apelido completo

e do número do documento de identificação. Esta mudança é particularmente importante para evitar situações, demasiado frequentes, na escola ou na faculdade de exposição através das pautas de notas, em que o seu nome é lido em voz alta durante um exame ou do cartão de estudante, com todas as consequências daí possíveis, desde a quebra do anonimato ao sofrimento de bullying. Mais na próxima crónica.



Higiene Oral ao longo do ciclo de vida

A Higiene Oral tem um papel muito importante na saúde geral, requerendo alguns cuidados que se vão modificando em cada uma das fases da nossa vida.

Não só pela componente estética mas também pela prevenção de complicações de saúde que podem ser bastante graves com impacto na qualidade de vida.

O que devemos fazer?

Recém-nascido (0-6 meses):

É neste período que incutimos no recém-nascido os cuidados orais, para que mais tarde não recuse a escovagem, quando esta for introduzida, ao nascer do primeiro dente. A limpeza da boca deve ser feita depois de dar de mamar, com uma compressa embebida em água filtrada ou soro fisiológico, limpando cuidadosamente a gengiva. Existem também dedeiras de silicone, apropriadas para esta idade.



Figura 1- Dedeira de silicone, apropriada para as gengivas do seu recém-nascido

Nascimento do 1º dente de leite (6 meses):

O primeiro dente a nascer, o incisivo central, nasce por volta dos 6 meses e é nesta altura que se inicia a escovagem. Por vezes pensamos que a dentição de leite, por não ser definitiva, não necessita de tantos cuidados. Esta ideia é errada, uma vez que os dentes de leite são essenciais para o correto desenvolvimento do bebé: ajudam na respiração, mastigação e na fala. Bebés ou crianças com cáries em dentes decíduos, encontram-se em maior risco de terem cáries na dentição definitiva.

A escovagem deve ser feita pelo menos duas vezes ao dia, com uma escova suave e adequada ao tamanho da boca da criança.

Numa idade mais precoce, a cárie de biberão é uma das complicações mais temidas, por ser agressiva e de evolução rápida. Esta pode ocorrer se a criança passar muito tempo a beber pelo biberão (seja leite materno ou outras bebidas com açúcar) principalmente se o fizer à noite e sem uma correta higiene oral após esse momento. Também pode ocorrer pelo uso de chupetas embebidas em substâncias doces.

Criança (6 meses-6 anos):

Uma boa saúde oral assenta em dois principais pilares: dieta e escovagem.

Em relação à dieta, o maior inimigo da saúde oral é o açúcar, principalmente na forma de bebidas açucaradas.

Assim as principais recomendações no que diz respeito ao consumo de alimentos açucarados são:

- Alimentos doces devem ser preferencialmente consumidos nas refeições, como sobremesa, e não entre as refeições;
- Sempre que possível, use uma palhinha quando consumir bebidas açucaradas;
- Evitar estes alimentos antes de deitar.

Os pais devem fazer o correto ensinamento da escovagem dos dentes à criança, que ainda não tem destreza suficiente para o fazer. Deste modo, a criança deve ser ajudada na

escovagem, ensinando-a a não engolir e a deitar fora o excesso de dentífrico.

Infância (6-12 anos):

Durante a infância ocorre a substituição dos dentes de leite pelos dentes definitivos. Este processo inicia-se por volta dos 6 anos, com o nascimento do 1º molar.

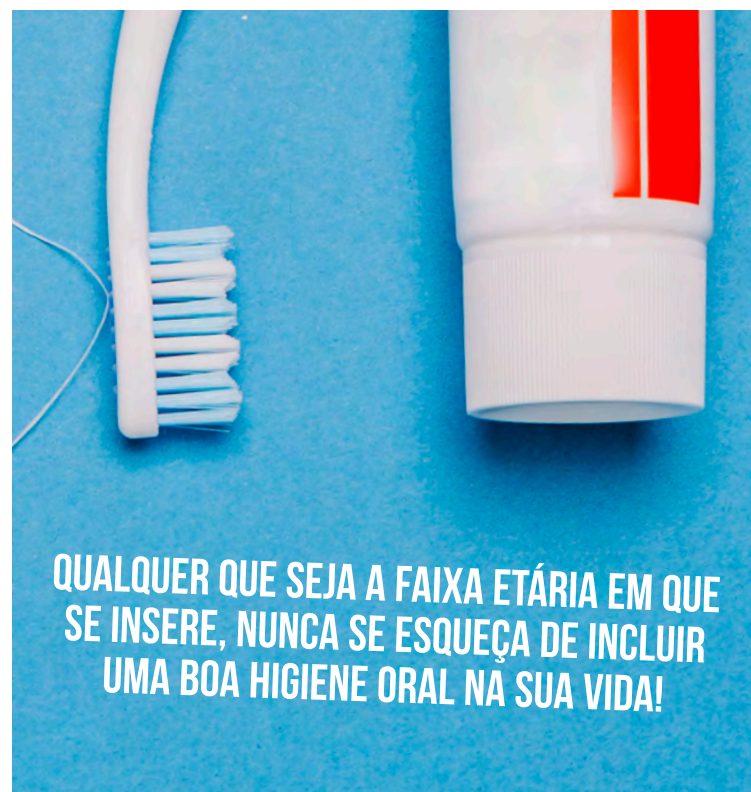
A escovagem deve ser feita duas vezes ao dia (sendo que uma das vezes é obrigatoriamente ao deitar). Deve ser utilizado um dentífrico com flúor e em quantidade igual ao tamanho da unha do dedo mindinho da criança.

Dos 6 aos 8 anos a criança deve realizar a escovagem sozinha, apenas com a supervisão dos pais.

Após os 9 anos de idade, devemos promover a utilização do fio dentário 1 vez por dia, pois a criança já possui destreza manual para o utilizar. A partir desta idade a criança já deve ser independente na escovagem dos dentes.

Adolescência (12-18 anos):

Aos 13 anos, a maioria dos adolescentes já possui 28 dentes definitivos, faltando apenas os 3º molares - conhecidos por dentes do ciso - para completar a dentição definitiva. A adolescência é uma fase de muitas mudanças físicas, hormonais e emocionais, o que também se reflete na higiene oral dos adolescentes. Nesta faixa etária é preciso continuar a ter uma atenção muito especial aos hábitos alimentares, reforçar a técnica da escovagem e insistir



na utilização de fio dentário.

Idade Adulta (18-65 anos):

Nesta faixa etária já está presente toda a dentição definitiva. Devemos continuar a escovar os dentes duas vezes por dia, uma obrigatoriamente ao deitar; usar fio dentário pelo menos uma vez por dia e utilizar sempre dentífrico com flúor.

Terceira idade (>65 anos):

O importante é manter os hábitos de higiene oral anteriormente adquiridos e tentar preservar todos os dentes naturais. Caso possua uma prótese dentária, deve ter alguns cuidados com a mesma: esco-

var depois das refeições com uma escova diferente da que usa para os dentes naturais e desinfetar 2x por semana com pastilhas desinfetantes apropriadas.

É importante realçar que as próteses dentárias devem ser retiradas para dormir e devem ficar guardadas, durante a noite, num copo com água.

Unidade de Saúde Pública do
ACES Loures-Odivelas
Margarida Santos, Higienista Oral
Catarina Francisco, Filipa Nunes, Sofia Tomé, Médicas do Ano Comum
Inês Fernandes, Aluna Estagiária de Higiene Oral

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



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



Joana Roubaud
Farmacêutica

Libertação modificada - o que é?

Certamente já terá dado conta que alguns medicamentos possuem siglas na embalagem como: LP, LM, XR ou designações como "retard", "libertação modificada", "libertação prolongada", "comprimido revestido", "comprimido gastrorresistente" ou ainda "orodispersível".

Um verdadeiro mundo de "dizeres" cujo significado não será mais do que, na melhor das hipóteses, uma ideia vaga para a maioria dos consumidores.

Interpretar estas designações e perceber a sua influência na forma como o medicamento atua poderá ser importante no seu dia a dia.

A maioria dos comprimidos e cápsulas que temos à disposição são de "libertação imediata". Quer isto dizer que ao serem tomados, soltam a substância ativa de uma só vez, proporcionando um início de efeito relativamente rápido. Pode-se dizer que este é o "modus operandi" convencional e não lhe é atribuída nenhuma sigla.

Contudo em alguns medicamentos é útil alterar a forma como a substância ativa é libertada e absorvida, com o intuito de melhorar a adesão do doente ao tratamento e/ou proporcionar um efeito mais adaptado. Quando isto acontece temos medicamentos de Liberação Modificada (LM).

Essas modificações podem ser: libertar a substância ativa gradualmente e ao longo do tempo (Libertação Prolongada, retard ou XR de Extended Release) usada por exemplo em ansiolíticos para um efeito durante todo o dia e com menos efeitos adversos; mascarar o odor e/ou sabor desagradável do medicamento ou protegê-lo da ação da luz (formas Revestidas); proporcionar um efeito ainda mais rápido e sem necessidade de tomar com água (formas Orodispersíveis) como nalguns anti-histamínicos, antidiarreicos ou em medicamentos para a disfunção erétil; e por fim, libertar a substância ativa apenas no intestino protegendo assim o estômago (Gastrorresistentes), como acontece com alguns anti-inflamatórios.

É precisamente por cumprirem este tipo de funções que, regra geral, não é aconselhado partir comprimidos de Liberação Modificada ou estará a perder a vantagem que lhes foi conferida. Fale com o seu médico sempre que precisar de fazer ajustes de dose nos seus comprimidos.



Patrícia Duarte e Silva
Psicóloga Clínica

Quando procurar ajuda de um psicólogo?

As pessoas estão em constante crescimento e mudança e é natural que em algum momento da sua vida necessitem da ajuda de um profissional especializado. O apoio psicológico pode ser uma opção, sendo importante que o paciente e o psicólogo desenvolvam uma relação de ajuda baseada na colaboração mútua.

Muitas pessoas têm vontade de fazer psicoterapia, mas o preconceito e a vergonha de procurar ajuda, impede-as muitas vezes de procurar um profissional especializado. Diante de alguma dificuldade, a maioria tende a procurar alguém com quem falar, como um bom amigo, alguém que ouça e ajude, enquanto

outros preferem ouvir música, ir ao ginásio, dançar. Todos estes exemplos podem ser úteis para superar as dificuldades, porém o alívio proporcionado é apenas momentâneo e superficial, representando por vezes uma fuga à verdadeira situação. Já reparou que quando procuramos alguém para desabafar, por vezes o outro acaba por contar a sua própria história e ficamos com a sensação de que não fomos ouvidos? E era naquele momento que precisava de alguém que o ouvisse com atenção e pensasse consigo, ajudando-o a traçar um novo caminho. É nisto que o processo psicoterapêutico difere. A psicoterapia é um

método de tratamento de problemas psicológicos e emocionais baseados no conhecimento científico do funcionamento psicológico.

Fazer Psicoterapia é muito mais do que falar com alguém sobre problemas ou dificuldades. A psicoterapia é uma relação profissional entre um psicólogo e um paciente que tem por base princípios e técnicas terapêuticas. Isto marca a diferença dos relacionamentos com amigos ou familiares. Com base no conhecimento teórico do desenvolvimento psicológico, o psicólogo formula intervenções (interpretações, reformulações, confronto, etc.), que ajudam o paciente a tomar

consciência da origem dos seus problemas e a elaborar e lidar de um modo mais adaptativo com situações dolorosas do passado ou do presente da vida do paciente. Durante a psicoterapia, serão abordados estados de humor, sentimentos, pensamentos e comportamentos.

Deste modo, a psicoterapia promove alterações do comportamento e um aumento do auto-conhecimento, originando uma maior adaptação pessoal e social.

O processo psicoterapêutico é colaborativo, assim, psicólogo e paciente continuamente identificam problemas, definem objetivos, alterando por vezes o plano de tratamento.





João Alexandre
Músico e Autor

Father John Misty

O cliente preferido de Deus, segundo o próprio

Joshua Tillman nasceu em Rockville, estado de Maryland no ano de 1981.

Joshua Tillman é Father John Misty, compositor americano que escreve canções tristes de amor, influenciado pelo espírito de Nick Drake e as texturas country de Ryan Adams.

Esta seria eventualmente uma forma de apresentar o artista em modo sintético e com limite de 100 caracteres mas não lhe faria inteira justiça.

FJM (ou Joshua Tillman), começou por tocar bateria ainda nos tempos de universidade, em duas bandas indie enquanto nos intervalos aproveitava para compor o seu primeiro material que acabou por chegar às mãos de Damien Jurado, dando lugar a um convite para abrir os concertos da tour de Jurado e nos quais Tillman distribuía cdr's das gravações do seu primeiro material original.

Entre 2006 e 2010, sob o nome de J. Tillman foram editados 6 álbuns com destaque para "Year in the kingdom", de 2009, situado musicalmente nos territórios do indie folk, alternativo country rock e recheado de canções/crónicas, de amor, fim de vida, religião e referências a passagens da bíblia, que o legitimam nos dois papéis como cantor e compositor e o tornam numa figura musical distinta.

Em paralelo, durante o ano de 2008, Tillman é recrutado para os Fleet Foxes na bateria e vozes e para uma longa tournée de suporte ao álbum estreia das raposas.

Nunca deixou no entanto de compor o seu próprio material e o último álbum, enquanto J. Tillman, é "Singing Ax" de 2010. Em 2011 Tillman deixa os Fleet Foxes para se concentrar de vez no seu próprio trabalho

musical, adoptando então o pseudónimo de Father John Misty, para uma edição em 2012 intitulada "Fear fun", uma coleção de 12 temas que mistura o estilo anterior com algum psicadelismo.

Segue-se em 2015 o mundialmente aclamado "I love you, honeybear", repleto de melodias incríveis, que tem tanto de doce quanto de cáustico e irónico mas sempre com arranjos musicais surpreendentes e de alto gabarito. Este é o álbum chave que catapultou Father John Misty para o patamar dos enormes da música alternativa do século XXI e que é sustentada pelas prestações ao vivo do músico. São por norma soberbas. Ele é um performer incrível, um pregador convincente, executante de qualidade e cantor incansável que o torna numa das principais atrações dos festivais



onde marca presença.

O prolífico artista regressou em 2017 com o álbum "Pure Comedy" que toca em temáticas como política, tecnologia e redes sociais.

Acabadinho de ser editado é este "God's favorite customer" que levou FJM para um hotel, onde durante 6 semanas se concentrou na composição e conceptualização dos 10 temas que o compõem, nos encontros com Deus e o Diabo, nas suas tormentas e questões existenciais.

Temas em destaque do cliente favorito de Deus: "Hangout the gallows", "Please don't die", "Disappointing diamonds are the rarest of them all" e "We're Only People (And There's Not

Much Anyone Can Do About That". Elton John está mais presente que nunca e não só pela semelhança tímbrica vocal. Mantém-se a dicotomia de estados de espírito, talvez sem o brilhantismo de "I love you, honeybear" e a complexidade de "Pure Comedy, compensado no entanto pela experiência adquirida e acumulada que pudemos presenciar ao vivo no NOS Primavera Porto, do passado dia 7 de junho, em performance não tão fulgurante quanto outras mas competente quanto baste e capaz de agradar os muitos fãs presentes, mais não fosse, pelos trejeitos sexy que não dispensa, recurso que utiliza sabiamente como poucos.

FISCALMENTE FALANDO

Sou trabalhador independente, numa atividade sujeita a IVA e enquadrado em regime trimestral. Que prazo deverei respeitar na emissão de faturas e que valores estão sujeitos a IVA?

A alínea b) do n.1 do Art.º 29º do CIVA determina a obrigação de emissão de fatura para todas as transmissões de bens ou prestação de serviços, incluindo os pagamentos antecipados, independentemente da qualidade do adquirente, ou do destinatário dos mesmos, ainda que estes não a solicitem.

O IVA é devido no momento em que os bens transmitidos são colocados à disposição do adquirente e em que as prestações de serviços se considerem realizadas. Havendo obrigação de emissão de Fatura/Fatura Simplificada, o IVA é devido o mais tardar no prazo de 5 dias úteis, nos termos do artº7º, sem prejuízo do disposto no regime de IVA de caixa. Em caso de adiantamentos ou pagamentos antecipados, o IVA é devido no momento do seu recebimento, conforme disposto no n.1, Art.º 36º do CIVA. Nas transmissões de bens e prestações de serviços de carácter continuado, resultantes de contratos que deem lugar a pagamentos sucessivos, considera-se que os bens são postos à disposição e as prestações de serviços são realizadas no termo do período a que se refere cada pagamento, sendo o imposto devido e exigível pelo respetivo montante.

O valor tributável sobre o qual incide o IVA é o valor da contraprestação obtida ou a obter do adquirente, do destinatário ou de um terceiro, incluindo os impostos, direitos ou taxas e outras imposições, bem como as despesas acessórias, sendo por outro lado excluídos os juros de mora, os descontos, abatimentos e bónus concedidos, bem como as quantias respeitantes a embalagens que não tenham sido efetivamente transacionadas ou as despesas por conta e em nome de terceiros.

Nem todos estão familiarizados com o cumprimento das obrigações fiscais.

Conte com o apoio de um Contabilista Certificado



Oficina Fiscal
Fiscalidade, Contabilidade, Consultoria e Seguros.

Oficinafiscal.geral@gmail.com * 219 432 121 / 918 257 624

Escritório: Rotunda Nuno Rodrigues dos Santos, 2 | Centro Comercial da Portela, Lj 47, 1º Piso | 2685-223 Portela LRS



VENDER CASA COM GARANTIA ERA É MAIS RÁPIDO E GARANTE O CERTIFICADO ENERGÉTICO

Uma garantia de 12 meses, sem custos adicionais, para comprar ou vender a sua casa com segurança e mais rapidez. **Agora com +1 vantagem, uma parceria ERA | EDP, que garante o certificado energético obrigatório para anunciar a casa, e só pagar depois na sua venda. É simples!**

Fale connosco ou visite-nos em era.pt

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



Parque das Nações - Expo Norte

2

WC

2

M²

130

B-

APARTAMENTO / 042180155 €479.000



Parque das Nações - Expo Norte

2

WC

2

M²

98

D

APARTAMENTO / 042180150 sob consulta



Parque das Nações - Expo Sul

4

WC

3

M²

174

B

APARTAMENTO / 108180202 sob consulta



Jardins do Cristo Rei

2

WC


2

M²

115

C

APARTAMENTO / 042180165 sob consulta



Portela

2

WC

1

M²

105

C

APARTAMENTO / 042180068 €249.900



Portela

3

WC

2

M²

137

C

APARTAMENTO / 042170315 sob consulta



Portela

4

WC

3

M²

150

C

APARTAMENTO / 042180148 €320.000



Portela

4

WC

2

M²

150

C

APARTAMENTO / 042180093 €325.000



Moscavide

1

WC

1

M²

50

D

APARTAMENTO / 042180083 €139.900



Olivaís Norte

2

WC

1

M²

66

E

APARTAMENTO / 108180116 sob consulta



Olivaís Norte

3

WC

1

M²

85

C

APARTAMENTO / 108180209 €249.900



Encarnação

3

M²

765

D

MORADIA / 108180207 sob consulta



Olivaís Sul

2

WC

2

M²

104

B

APARTAMENTO / 108180152 sob consulta



Olivaís Sul

2

WC

1

M²

72

B-

APARTAMENTO / 108180177 €235.000



Olivaís Sul

3

WC


2

M²

99

C

APARTAMENTO / 108180200 €249.000



Beato

2

WC

3

M²

100

M²

152

D

MORADIA / 108170128 €499.900

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

ALTA
RENTABILIDADE
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/olivaís
olivaís@era.pt
218 542 070

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