



FINALMENTE JUDITE!

Inês Tavares Rodrigues edita e apresenta-nos as obras da sua avó Maria Judite de Carvalho. Uma mulher feminista, porém de caráter reservado.

Pág. 10

TREINOS DE OBSERVAÇÃO

Os treinos de observação da equipa Sénior de futsal vão realizar-se este mês, estando todos os atletas que sintam que tenham capacidade para integrar as nossas duas equipas convidados a comparecer.

Pág. 14

TECNOLOGIA

As melhores apps para ir de férias. Fique a par das últimas tendências da tecnologia mobile e desfrute de uns dias mais organizados.

Pág. 16



FREGUESIA VESTE A CAMISOLA

PORTELA STREET FOOD FESTIVAL

Futebol, comida e bebidas a acompanhar o Mundial de Futebol no Jardim Almeida Garret

Págs. 12 e 13





Cristina Fialho
Chefe de Redação

Os Lobos

A propósito da última Edição do Loures Arte Pública tomei conhecimento do mural do artista DANHO, num passeio por Moscavide e que partilho convosco abaixo.

A imagem chama-se “A Unidade” e fez-me lembrar o conto antigo dos índios americanos em que um ancião dizia ao seu neto, em busca de conselhos, que em cada um de nós

viviam dois lobos:

Um deles é bom e não faz mal. Ele vive em harmonia com todos ao seu redor e não se ofende. Ele só luta quando é preciso fazê-lo, e de maneira reta.

Mas o outro lobo... é cheio de raiva. A coisa mais insignificante é capaz de provocar nele um terrível acesso de raiva. Ele discute com todos, o tempo todo, sem nenhum motivo. A

sua raiva e ódio são muito grandes, e por isso não mede as consequências dos seus atos. É uma raiva inútil, e a sua raiva não irá mudar nada. Às vezes, é difícil conviver com estes dois lobos dentro de nós, pois ambos tentam dominar o nosso espírito.

O seu neto olhou intensamente nos olhos do seu avô e perguntou: “E qual deles vence?”

Ao que o avô sorriu e respondeu baixinho: “Aquele que eu alimento.”

Que fique esta reflexão para que possamos todos pensar que sentimentos alimentamos dentro de nós e o que queremos que floresça de cada ação e reação.

Deixe-se inspirar pelos seus passeios.



Filipe Esménio
Diretor

Mel de Cicuta

Do bom ao ótimo

Viver nesta freguesia, Moscavide Portela sempre foi bom. Mas diria que hoje é ótimo.

Arriscava dizer que pode ser uma das melhores freguesias de Portugal. Pensem bem.

Temos escolas públicas até ao 12º ano. Somos servidos por Metro, CARRIS, Rodoviária, além do nosso Rodinhas. Estamos a um minuto de carro de todas as vias rodoviárias essenciais, A1, A2, A8, CRIL, CREL, Eixo Norte SUL.

Temos campos de futebol, pavilhões, piscinas, clubes para prática desportiva, para todos os gostos, do Basquetebol, ao Futsal, ao futebol a diferentes ginásticas, desportos de combate, ginásios e muito mais.

Temos um anfiteatro com atividade cultural e eventos e atividade sócio culturais em permanência, desenvolvidas pela junta de freguesia, pelas Paróquias, pelos clubes e Associações locais.

Temos USF nova. Temos Polícia e Bombeiros em edifícios novos ou muito recentes. Temos arranjos exteriores de qualidade e identidade comunitária.

Estamos às portas de Lisboa, ou seja estamos em Lisboa quando queremos sem ter que viver na lufa lufa da capital. Temos uma rede de comércio local e centros comerciais que serve todas as necessidades.

Temos centros de dia e apoio domiciliário bem como postos de enfermagem.

A verdade é que somos privilegiados em termos comparativos com outras realidades. Apesar de alguns incidentes temos um nível de segurança muito elevado.

Mas como somos portugueses... temos de nos queixar de algo.

Apontava pequenas melhorias, estacionamento, ainda mais atividade cultural, até com outras características, para minorias, a hipótese de atrair outras empresas ou minicentros empresariais para Start Up's por exemplo. Ainda aí há uns terrenos que o permitem. Uma loja do cidadão, com os diferentes serviços, para já.

Acredito que somos privilegiados. Mas sei que podemos fazer mais.

É hora de pensar bem este território, já quase todo edificado. Não acredito que precisemos de mais espaços comerciais, pelo menos de grande dimensão. Acredito que precisamos de continuar a requalificar, a ter pequenas apostas certas que otimizem aquilo que já é bom. Neste momento precisamos de poucas coisas, mas boas, e não de muita quantidade.

Depois de ler isto percebi, a nossa freguesia é a melhor de Portugal.

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



Requalificação do Largo da Avenida de Moscavide

Está concluída a requalificação do largo da Avenida de Moscavide em frente à Igreja. De acordo com o presidente da Junta de freguesia Moscavide Portela, Ricardo Lima:

“Consideramos o espaço público como elemento central do desenvolvimento da cidadania e da geração de uma identidade territorial, pela identificação das pessoas com o local em que habitam, circulam ou utilizam para lazer, olhando-o sob várias perspetivas: associando a beleza à higiene, a funcionalidade ao conforto, a segurança ao prazer de estar.”

Pérgula concluída mas interdita

Num comunicado via Facebook, Ricardo Lima, Presidente da Junta de Freguesia Moscavide-Portela dirige-se à população:

“A obra da pérgula já está concluída e já podíamos ter aberto o respetivo espaço, contudo a Junta de Freguesia entendeu aproveitar esta oportunidade para proceder à reparação do piso envolvente a esta estrutura, que como sabem estava completamente degradado. Tenho recebido algumas questões sobre esta situação - do porquê de não estar já aberta esta estrutura para utilização das pessoas - a razão é esta. Era mais fácil para nós abrir já este espaço, mas não era o mais correto, porque entendemos que os melhoramentos do espaço público não podem ocorrer sem o devido planeamento e estratégia.

A cada dia a obra vai crescendo, os compromissos vão-se cumprindo e a qualidade da nossa Freguesia melhorando.

É certo que muito falta fazer, mas é fazendo sempre, sem nunca baixar os braços, que os compromissos se vão cumprindo.”



soauto usados



Siga-nos no Facebook:

/soautousados

**NOVO ESPAÇO
SOAUTO
USADOS EXPO!**

Abertura
dia 1 de Agosto.



Venha conhecer o novo espaço e descobrir as oportunidades que temos para si.

SOAUTO USADOS • Expo

Rua Cintura do Porto - Armazém 24
1950-323 LISBOA



Linha de Apoio:

707 300 340
www.soautousados.pt

Moscavide Sunset Party

Decorre no Próximo 15 de setembro o Moscavide Sunset Party 2018 para o qual as inscrições já estão abertas.

Este evento tem por objetivo apoiar e desenvolver o Comércio Local e promover o relacionamento da população com a Avenida de Moscaide. A Junta de Freguesia estará presente com um stand próprio e contará com o apoio da Câmara Municipal de Loures.

Faça já a inscrição através do site da Junta de Freguesia para estar presente como vendedor, como convidado reserve já a sua agenda.

MOSCAVIDE STREET PARTY
SUNSET PARTY
 RUAS 2018
 AV. VILA DE MOSCAVIDE
 COMÉRCIO MÚSICA
 DIVERSÃO
 BEBIDA COMIDA
 ESTAR NA RUA
 ENTRADA LIVRE
 FAZ PARTE DA FESTA
 JUNTO À JUNTA DE FREGUESIA MOSCAVIDE E PORTELA VIVER A

feira URBANA da Portela

21 JULHO
10h - 14h
Jardim Almeida Garrett

Vamos Juntos!

1º e 3º fim de semana de cada mês

Livros - Roupas - Loijas - Moedas
Discos - Cd's - Fotografias - Frutas
Hortaliças - Bijutaria - Artesanato
Produtos regionais e muito mais...

organização
MOSCAVIDE e PORTELA
PRIMEIRO AS PESSOAS

TREINOS DE OBSERVAÇÃO FEMININOS
JOGADORAS
 NASCIDAS A PARTIR DE 2000

DIAS
17, 19, 24, 26, 31 julho 2 agosto

19:30 H 21:00 H

Basquetebol.cdom@gmail.com
BASQUETEBOL-CDOM

PAVILHÃO ORIENTE MOSCAVIDE
 Junto ao posto médico

APARECE E TRAZ UMA AMIGA

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

A Presidência na Portela

20 a 22 de julho

Durante três dias (20, 21 e 22 de julho), a Portela vai ser a capital do concelho de Loures. A Administração Municipal vai instalar-se na freguesia, naquela que é a segunda de uma série de iniciativas sob o lema Mais perto de si!

A ideia é aproximar a gestão municipal das realidades locais do concelho e das gentes que vivem o território. Auscultar a população, visitar e tomar contacto direto com as situações a atender, promover e apresentar as grandes opções municipais para

cada local são alguns dos objetivos desta iniciativa. Destaque para a sessão pública, a realizar no dia 21, pelas 21h, no Jardim Almeida Garrett, com o tema "Portela, qualidade e sustentabilidade". Participe!

Programa

• 20 de julho

- 9:00 Hastear da Bandeira do Município. Instalação da sede do concelho na Associação de Moradores da Portela
- 10:00 Visita à Escola Básica da Portela. Contacto com a comunidade escolar
- 11:15 Visita à Escola Básica Gaspar Correia. Contacto com a comunidade escolar
- 14:00 Visita aos principais pontos de desenvolvimento urbanístico em curso na Portela

• 21 de julho

- 10:00 Visita ao Bairro da Quinta da Vitória
- 11:30 Visita à Urbanização do Cristo Rei
- 14:30 Visita à Piscina Municipal
- 15:30 Reunião com representantes da Associação de Moradores da Portela
- 17:00 Presidente e vereadores em atendimentos com a população. Marcação através dos telefones: 211 150 132/3
- 20:00 Reunião com representantes da Paróquia da Portela
- 21:00 Sessão pública/debate sobre a Portela, com o tema "Portela, qualidade e sustentabilidade" - Jardim Almeida Garrett

• 22 de julho

- 9:00 Contacto com a população no Centro Comercial da Portela
- 10:00 Encontro com os comerciantes do Centro Comercial da Portela

Arranje a minha rua

Sabia que a junta de freguesia tem um serviço de reparações do bairro que está atento às suas sugestões? Basta que diga o que necessita de reparação e a junta de freguesia fica com o alerta para proceder às intervenções. Mais informações no cartaz:



Sede da Junta de Freguesia

- Av. da República (Ex-Escola Vasco da Gama) - Portela
- Telefone: 219 446 417 / 911 594 362
- Site: www.jf-moscavideportela.pt
- Email: secretaria.geral@jf-moscavideportela.pt

Delegação da Junta de Freguesia

- Rua António Maria Pais N.º 6 R/C
- Telefone: 219 458 670

**LOURES**
câmara municipal

Mais perto de si!

A Presidência na Portela
20 | 21 | 22 | JULHO | 2018

Programa

20 de julho
09h00
Hastear da Bandeira do Município. Instalação da sede do concelho na sede da Associação de Moradores da Portela
Visita à Escola EB1 da Portela. Contacto com a comunidade escolar
Visita à Escola 2/3 da Portela. Contacto com a comunidade escolar
Visita aos principais pontos de desenvolvimento urbanístico em curso na Portela

21 de julho
09h00
Visita Bairro da Quinta da Vitória
Visita Urbanização do Cristo Rei
Visita piscinas municipais
Reunião com representantes da Associação de Moradores da Portela
Presidente e vereadores em atendimentos com a população
21h00
Sessão pública/debate sobre a Portela com o tema: "Portela qualidade e sustentabilidade"

22 de julho
09h00
Contacto com a população no Centro Comercial da Portela

As pessoas são a nossa marca

www.cm-loures.pt
facebook.com/MunicipiodeLoures

-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

DGEstE vai renovar balneários da EB 2,3 Gaspar Correia

Após vários meses de protestos, uma petição, uma manifestação e muitas horas de reivindicação, a entidade que tutela os estabelecimentos escolares cedeu a uma das mais antigas pretensões de pais, alunos e professores das escolas da Portela.

A DGEstE - Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares - informou a direção do Agrupamento de Escolas de Moscavide e Portela de que vai renovar, por completo, os balneários da escola EB 2,3 Gaspar Correia, na Portela, em más condições há mais de 20 anos. A notícia surge na sequência de vários protestos efetuados por alunos, pais e professores daquele agrupamento, que incluíram o lançamento de uma petição, entretanto já admitida na Assembleia da República, onde aguarda agendamento para debate em plenário. O procedimento de adjudicação da obra, orçada em cerca de 120 mil euros, avança já este

mês, sendo que as obras deverão ter início até final de 2018. O movimento de peticionários das escolas da Portela, que, em conjunto com a Associação de Estudantes da Escola Arco-Íris e a Direção do Agrupamento organizou, a 20 de março, uma manifestação que juntou mais de 800 alunos, pais e professores à porta daquele estabelecimento de ensino, vê assim uma das suas maiores reivindicações atendidas pela DGEstE. Para Marina Simão, diretora do Agrupamento de Escolas de Moscavide e Portela, "é uma excelente notícia, uma vez que aqueles balneários estavam em péssimas condições há mais de 20 anos e impediam os alunos

de tomar banho depois das aulas de educação física". Como resultado dos vários protestos e do movimento de indignação contra o avançado estado de degradação das escolas da Portela, o Ministério da Educação já havia destinado uma verba de 74 mil euros para reparações urgentes na Escola Secundária do Arco-Íris, na Portela. "Esta é uma prova de que vale a pena lutar para tentar alterar o que está mal e é um exemplo para pais e alunos de outras escolas que estejam na mesma situação", avança

André Julião, encarregado de educação e primeiro peticionário da petição "Pela realização urgente de obras estruturais no Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide". Mas, o encarregado de educação recusa ficar por aqui: "Isto não chega. Não podemos andar a remendar o futuro dos nossos filhos. É urgente uma escola pública de qualidade. Mas, para ter qualidade, é preciso investir, é preciso reparar e é preciso renovar e fazer obras de fundo. Por isso, não vamos baixar os braços, vamos lutar

até que todas as obras sejam feitas". Em abril, a Câmara Municipal de Loures havia também assumido as obras de reparação do telhado do Pavilhão Gimnodesportivo daquela escola, que se encontrava em elevado estado de degradação, incluindo a sala de ginástica, fechada pela Proteção Civil devido a questões de segurança. O processo encontra-se agora na fase de concurso público, a que se seguirá um período de reparações nunca inferior a 45 dias.



ESTÁDIO DA PORTELA
RESTAURANTE

NOVO ESPAÇO FUMADORES

FUMADORES
SMOKERS
FUMEURS

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

Vendemos comida para fora



Pela alteração urgente do traçado e horário da carreira 303 (Rodinhas)

Para: Assembleia Municipal de Loures e Câmara Municipal de Loures



A carreira 303, correntemente conhecida por "Rodinhas" e que faz a ligação circular entre Moscavide e a Portela, entrou definitivamente nos hábitos de vida de quem reside, estuda e trabalha na freguesia de Moscavide e Portela.

Seria hoje impensável para muitos fregueses de Moscavide e da Portela a sua vida sem este meio de transporte de proximidade. Recorde-se que o "Rodinhas" passa, entre outros locais, pelo Centro de Saúde (ainda que apenas num sentido) e pelas escolas da freguesia, pelo comércio e ainda pela paragem do Metro, que permite a ligação a Lisboa, sempre via transportes públicos.

No entanto, o traçado e os horários do "Rodinhas" estão, à data, desajustados da realidade e das necessidades da população da freguesia de Moscavide e Portela.

Uma das falhas mais graves deste "Rodinhas" é o fato do seu trajeto não incluir passagens pela Unidade de Saúde de Moscavide nos dois sentidos, o que obriga quem vem da Portela a ter de fazer o percurso até ao seu terminal, em Moscavide, e voltar a entrar, pagando outro bilhete, para poder deslocar-se àquela Unidade de Saúde Familiar.

Outra falha grave é o facto de o "Rodinhas" não circular aos fins de semana, impedindo, sobretudo aos sábados, muitos residentes, nomeadamente os mais idosos, de se deslocarem ao comércio local, quer de Moscavide, quer da Portela. Será provavelmente bastante



prejudicial, quer para os potenciais clientes, quer para os estabelecimentos do comércio local, que não haja transporte público de proximidade num dos dias em que há maior propensão e disponibilidade de tempo para as compras. Considerando que:

1) A Carreira 303, vulgo "Rodinhas", é fruto de um protocolo entre a Rodoviária de Lisboa e a Câmara Municipal de Loures;

2) A população da Portela é servida apenas por três carreiras

da Carris, todas com tempos de espera reconhecidamente longos;

3) A freguesia de Moscavide e Portela é constituída, em boa parte, por população idosa e com dificuldades de mobilidade, e que necessita frequentemente de recorrer à Unidade de Saúde de Moscavide;

4) O comércio local, quer em Moscavide, quer na Portela, enfrenta enormes dificuldades, fruto da concorrência crescente de grandes superfícies que têm sido autorizadas a instalar-

se nas imediações.

A petição vem solicitar:

- Que sejam tomadas as diligências necessárias para a alteração do traçado da carreira 303 (Rodinhas), para que passe a passar pela Unidade de Saúde de Moscavide em ambos os sentidos.

- Que sejam tomadas as diligências necessárias para o alargamento do funcionamento do "Rodinhas" aos sábados.



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



José Luís Nunes Martins
Investigador

O valor da boa educação

A educação vai muito além do que se pode e deve aprender na escola. Em casa, a educação não se resume ao acompanhamento do desempenho escolar. Às famílias pede-se que eduquem através do exemplo, que não se deve resumir à forma com que se entregam ao seu emprego. A educação, no seu sentido mais nobre e verdadeiro, não tem relação alguma com ter ou não um curso superior. Mais do que conhecer os valores, ser bem-educado é ser valioso.

O problema hoje passa por uma sociedade em que as pessoas apostam quase todo o seu tempo e as suas forças a trabalhar, a fim de conseguirem alcançar o dinheiro de que precisam para viver aquilo que julgam ser uma boa vida. Mas será que o consumismo, que nos seduz a cada dia, não exige que nos convençamos de que precisamos de muito mais do que é, na verdade, suficiente? Há muita gente que até seria mais feliz se tivesse menos!

Há um limiar mínimo de rendimento abaixo do qual a vida perde a sua dignidade. Mas acima dele, a infelicidade já depende mais das escolhas do que do dinheiro existente.

Será que as crianças que passam os dias a ver os seus pais a apostar tudo nas carreiras, como se isso fosse o mais importante, aprendem a ser felizes? Afinal, o que é mais importante? O trabalho ou a família? A escola ou a família?

Até há quem chegue, cego do seu papel, a culpar a escola pela má-educação dos filhos!

Será que os adultos que se demitem de educar, julgando que isso é uma obrigação das escolas, acreditam que a felicidade dos filhos só depende do seu rendimento escolar?

A nossa sociedade não é justa, na medida em que nem sequer premeia os que são melhores. Por que razão continuamos a acreditar que sim? E ensinar aos nossos filhos que sim?

Quanto de nós julgam que o desemprego é um justo pântano para inúteis? Ameaçamos os nossos filhos com a infelicidade suprema que é a dos outros nos desprezarem... como se as multidões não estivessem quase sempre erradas! Chegamos mesmo a acreditar que os nossos filhos nos valorizam em função do trabalho e do salário de que somos capazes!

A educação que mais importa não é a da formação cultural, é a boa educação. De que importa ter um curso universitário para se ser simples e puro? Nada. Há analfabetos que são heróis e doutorados que são vilões. A sabedoria consiste, muitas vezes, em libertar-se das coisas que não têm significado nenhum!

Aos pais cabe cuidar e educar através das regras, dos exemplos, do tempo e da atenção que dedicam aos seus filhos. O trabalho deve ser um meio e nunca um fim, tal como a escola, tem o seu lugar, mas não é o essencial. A verdadeira alegria vem de dentro, não nos chega através de nenhum recibo de ordenado nem de uma classificação final.

O maior problema dos jovens de hoje parece ser o seu insaciável consumismo, que os levará para longe da paz e os escravizará até ao limite. Mas será que a responsabilidade é só deles?

A educação é o que fica depois das adversidades do mundo nos terem obrigado a despir as nossas superficialidades.

A população do concelho: grau de escolaridade

CRISTINA FIALHO

Agora que já terminaram as aulas (para a maioria dos alunos), uns debatem-se com a transição difícil de ciclo, alguns mudam de escola, outros estavam desejosos de uma interrupção nos livros e madrugadas na sala de aula.

E os nossos alunos?

Onde andam, para onde vão e quantos deles abandonam a escola prematuramente? Quantos voltam à universidade já seniores?

Fomos ver qual é o grau de escolaridade do concelho de Loures.

Uma parte dos indicadores de educação apresentados neste artigo reporta-se a dados recentes disponibilizados pela Direção Geral de Estatísticas da Educação e Ciência do Ministério da Educação. Por isso, no quadro seguinte as percentagens são calculadas em função da estimativa atual da população residente no concelho de Loures (205.054) e não da população recenseada pelo Instituto Nacional de Estatística (INE) no âmbito dos Censos de 2011 (199.494).



O grau de instrução mais elevado da maioria (53,4%) da população residente no concelho de Loures traduz-se no ensino básico, 17,6% sabe ler e escrever mas não completou qualquer nível de escolaridade, enquanto 14,1% concluiu uma licenciatura no ensino superior. Estes dados

são semelhantes aos que se registam a nível nacional, embora nos escalões de ensino mais elevados (ensino secundário e superior) as percentagens sejam superiores à média nacional.

Em todas as freguesias, o grau de escolaridade predominante entre a população é o 1.º ciclo

do ensino básico, à exceção da União das Freguesias de Santo António dos Cavaleiros e Frielas, onde sobressai o 3.º ciclo do ensino básico e da União das Freguesias de Moscavide e Portela, onde sobressai o ensino superior.

Conforme se verifica no quadro a, a taxa de

analfabetismo no concelho de Loures (3,6%) é inferior à nacional (5,2%), quer em termos gerais quer considerando a sua distribuição por sexo. Tal como sucede em termos nacionais, a taxa de analfabetismo feminina (5%) é superior à masculina (2,1%).

Os Analfabetos

Local de residência (à data dos Censos 2011)	Sexo		
	HM	H	M
Portugal	5,23	3,52	6,77
Loures	3,63	2,14	4,98

Fonte: INE, 2011.

Onde estuda quem?

Nível de escolaridade mais elevado completo	Portugal		Loures	
	N.º	%	N.º	%
Sem nível escolaridade	1.999.754	18,9	36.155	17,6
Com nível escolaridade	8.562.424	81,1	168.899	82,4
Ensino Básico	5.817.858	55,1	109.523	53,4
1.º Ciclo	2.688.308	25,5	48.415	23,6
2.º Ciclo	1.412.580	13,4	25.186	12,3
3.º Ciclo	1.716.970	16,3	35.922	17,5
Ensino secundário	1.411.801	13,4	31.177	15,2
Ensino pós-secundário	88.023	0,8	1.942	0,9
Bacharelato	168.468	1,6	3.454	1,7
Ensino superior	1.244.742	11,8	26.257	12,8
TOTAL	10.562.178		205.054	

Fonte: INE, 2012.

Quantos estudam o quê

Grau de Ensino	2010/11	2011/12	2012/13	2013/14	2014/15
Educação Pré-Escolar	2.246	2.304	2.296	2.353	2.389
1.º Ciclo	7.822	7.741	7.664	7.506	7.258
EB23/EBI	2.º, 3.º Ciclo	8.118	7.831	8.233	7.607
	CEF	-	-	236	104
	EFA	238	238	119	-
Escolas Secundárias	3.º Ciclo	1.853	2.157	2.859	2.003
	CEF	-	-	350	164
	Secundário	3.398	3.175	2.738	2.471
	EFA	631	631	528	73
Total	23.675	24.077	24.437	22.599	22.715

Os universitários

Freguesia	Indivíduos a frequentar o Ensino Superior	
	N.º	% (pelo total habitantes, por freguesia)
Bucelas	108	2,3
Fanhões	88	3,1
Loures	1.107	4,1
Lousa	89	2,8
Santo Antão e São Julião do Tojal	194	2,4
Santo António dos Cavaleiros e Frielas	1.247	4,4
Camarate, Unhos e Apelação	715	2,2
Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela	1.530	3,5
Sacavém e Prior Velho	895	3,6
Moscavide e Portela	971	4,4
Concelho	6.944	3,5

A análise do quadro anterior permite observar que 6.944 (3,5%) residentes no concelho de Loures frequentam o ensino superior. Esta percentagem é mais elevada na União das freguesias de Santo António dos Cavaleiros e Frielas (4,4%), União das freguesias de Moscavide e Portela (4,4%) e na freguesia de Loures (4,1%).

Em termos globais, entre 2010 e 2015 verifica-se uma redução do número de alunos matriculados (menos 960 alunos), este decréscimo faz-se sentir sobretudo no ano letivo de 2013/14, em que se matricularam menos 1.722 alunos que no ano letivo anterior. O número de alunos tem vindo a diminuir progressivamente ao longo destes cinco anos no 1.º ciclo do ensino básico (menos 564 alunos no total) e, se nos reportarmos aos 5 anos em análise, esta redução é transversal a todos os graus de ensino, à exceção da educação pré-escolar. A estes dados não serão certamente alheias as tendências demográficas verificadas em Portugal nas últimas décadas que, obviamente, se refletem no concelho de Loures. O aumento da educação pré-escolar prende-se seguramente com o investimento que tem sido feito neste grau de ensino, considerando o “débito” assinalável da rede pública em Portugal no âmbito da educação pré-escolar.

Os Sêniore

Número de alunos inscritos na Universidade Sénior, por freguesia (2015/2016)

Bucelas	7
Fanhões	2
Loures	303
Lousa	5
Santo Antão do Tojal e São Julião do Tojal	39
Santo António dos Cavaleiros e Frielas	183
Camarate, Unhos e Apelação	65
Moscavide e Portela	47
Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela	97
Sacavém e Prior Velho	255
Outra	30

Os apoios da cml à vida de estudante

A Câmara Municipal de Loures promove diferentes modalidades de apoio social: refeitórios escolares (1.º ciclo do ensino básico e educação pré-escolar); prolongamento de horário (educação pré-escolar) que decorre entre as 15h15 e as 18h30; auxílios económicos, através de apoios financeiros transferidos para cada agrupamento de escolas com vista à aquisição de material e livros escolares a serem distribuídos pelos alunos que se encontram nos escalões 1 e 2 do abono de família; lanches escolares (distribuídos pelas crianças e alunos da educação pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico; transportes escolares; apoio em circuitos especiais; apoio aos alunos que efetuem percursos de mobilidade condicionada; apoio aos alunos abrangidos pela escolaridade obrigatória que se encontrem a frequentar currículos alternativos; cursos de educação, formação e transição para a vida ativa; apoio aos alunos com necessidades educativas especiais.

Finalmente Judite!

JOANA LEITÃO

Maria Judite de Carvalho foi uma escritora portuguesa do século XX, que retratou questões com que todos nos debatemos, tais como a solidão, a incompreensão ou para que serve a vida, espólio literário agora republicado pela família, nas suas "Obras Completas", uma coletânea que se distribui por seis livros, de que nos fala Inês Tavares Rodrigues, sua neta, no lançamento do primeiro.

"A mãe de açúcar"

Inês Tavares Rodrigues, neta de Maria Judite de Carvalho, tem 37 anos e é tradutora e revisora literária, numa família em que todos, de alguma forma, incluindo mãe e irmã, estão ligados à escrita.

Descreve a avó como uma pessoa discreta, contida e de humor cáustico. Naquela época o decoro obrigava à contenção de emoções e à asfixia do autocontrolo, não facilitando a exposição da individualidade, principalmente às mulheres. A "mãe de açúcar", como lhe chama, não a enchia de abraços, uma espécie de violência a que só se permitia de vez em quando mas, enchia-lhe o coração, numa relação de profundidade e cumplicidade intelectual. Dentro de Inês vive, ainda, parte da avó, cujo nome deu à sua primeira filha.

Órfã aos 15 anos

Maria Judite de Carvalho nasceu em Portugal, em 1921, e cresceu em Lisboa, com três tias. Os seus pais e o irmão viviam na Bélgica, em virtude dos negócios que o seu pai tinha na Flandres e, a distância, ao que parece, deveu-se ao facto de Maria Judite não se ter dado com o clima.

Sendo ou não este o motivo, a verdade é que a separação de quem lhe deu a vida, lhe deixou um sentimento de incompletude, de falta de colo de mãe, sentida como uma espécie de abandono, que nem o carinho das tias conseguiu fazer superar.

Dos 77 anos vividos, aos 15 viu-se órfã. Mãe e irmão acabaram por morrer com tuberculose, seguindo-se o pai que, provavelmente, sucumbiu ao desgosto.

O casamento e o início da escrita

Já na faculdade, Maria Judite conheceu Urbano Tavares Rodrigues, um reconhecido escritor do concelho de Loures daquele tempo, com quem casou e teve uma filha de nome Isabel, mãe de Inês e Sofia. Por volta da década de

50, rumaram a França, onde viveram cerca de cinco anos.

De regresso às origens, Maria Judite começou, então, a dedicar-se à escrita, tendo como principal incentivador o seu marido. Foi redatora do Diário de Lisboa e da revista Eva. Escreveu novelas, contos, crónicas e uma peça de teatro, publicada postumamente, tal como um livro de poesia. Em vida publicou 13 livros, o primeiro deles "Tanta Gente, Mariana", em 1959, dedicação que lhe valeu prémios literários e rasgados elogios do marido.

Educação austera

Resultado de uma educação austera, Maria Judite era uma pessoa solitária e de silêncios, embora progressista, fruto dos seus interesses e da experiência de vida lá fora. O seu coração era feminista, mas não era a sua boca, cujo caráter reservado não permitia envolver-se em movimentos relacionados com o tema. As palavras que dizia, contava-as, escrevendo. A visão antecipada no tempo, fazia-a detestar "donas de casa", por não lhe parecer ser este o papel de uma mulher e, com a relação com o conceito de "vida normal", sempre teve uma relação paradoxal. Aquela "vida constante, sem grandes alegrias nem grandes tristezas", que ora menosprezava, ora queria para si.

A escrita, como reflexo da vida. As experiências que teve Maria Judite, deixaram-lhe um lastro de dor que envolveu profundamente a sua vida e a sua obra, numa narrativa onde prima a solidão e o silêncio, convocando, não raras vezes, o leitor a imaginar o desfecho.

As personagens são na sua maioria urbanas, femininas, fruto de famílias disfuncionais e pontuadas pela imobilidade que, por vezes, não é senão um ato de rebeldia. Por este motivo, não se esperem finais felizes pois, o percurso de órfãos ou viúvos, não acaba com gargalhadas.

É provável que só não tenha sido consagrada, em vida, como escritora portuguesa de relevo face ao papel, ainda secundário,

atribuído às mulheres em meados do século XX.

A origem da republicação

Inês, ao notar, com perplexidade, que a obra da sua avó desaparecera das prateleiras das livrarias decidiu, juntamente com a mãe e irmã, republicá-la, como homenagem e consagração da sua obra. Juntou-se a Sara Lutas, sua amiga e editora literária, reuniram as obras completas da avó e concretizaram o objetivo. Este desejo resultou numa coletânea de seis volumes, que estarão à disposição do público em diferentes datas.

Relançamento dos livros

O primeiro destes livros foi lançado no passado dia 28 de junho, no jardim da Livraria Almedina Rato, em Lisboa, através da voz de Sara Lutas, o cronista Pedro Mexia e a jornalista Isabel Lucas, ambos críticos literários. Dele constam "Tanta Gente, Mariana" e "As Palavras Poupadas", cujo preço ronda os 15 euros. Os próximos lançamentos serão agenda-

dos em setembro e novembro deste ano, ficando os dois últimos para 2019.

Escrita intemporal

Para Inês, os livros da avó são

intemporais e de uma grande interioridade. Os problemas das personagens transcendem o tempo e o espaço, pelo que podiam ser atores da vida dos nossos dias.



Oficina do Reformado apoia 3ª idade nas reparações domésticas

VANESSA JESUS

A Junta de Freguesia de Moscavide e Portela põe à disposição dos residentes a Oficina do Reformado. Uma iniciativa que pretende ajudar os cidadãos reformados ou que se encontrem numa situação de carência económica, com pequenas reparações. "A Junta de Freguesia assegura a mão de obra, estando os materiais necessários a encargo da pessoa que solicita o serviço, claro que, se se verificar a situação de carência económica comprovada a Junta assegurará também os materiais, ainda que avaliando previamente a situação", explica o Presidente da Junta de Freguesia de Moscavide e

Portela, Ricardo Lima. As reparações podem ser, por exemplo, "a mudança de lâmpadas ou candeeiros, reparação de pequenas roturas nas canalizações, desentupimentos, etc. Aquelas pequenas reparações que sendo pequenas, são por vezes dores de cabeça enormes para as pessoas e que lhes retira conforto e qualidade de vida", acrescenta. Recorde-se que a Oficina do Reformado foi um projeto lançado há mais de 20 anos pela antiga Junta de Freguesia de Moscavide. Na altura, surgiu a necessidade de prestar serviço de qualidade à população da 3ª idade, que "não possuía recursos ou conhecimentos

para fazer face a necessidades básicas de reparação em suas casas".

Desde o início desta iniciativa até ao momento já "muitos milhares" de pessoas foram ajudadas, apesar de, segundo Ricardo Lima, "por questões ideológicas, o anterior executivo da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela, foi desmantelando este serviço, retirando-lhe capacidade de intervenção. Se em 2012/2013 se prestavam 500 serviços anuais, esse número foi decrescendo até se situar nos 20 serviços anuais em 2017, algo que é residual relativamente à necessidade".

O atual executivo conta fechar

este ano com centenas de intervenções.

"A visão que temos do exercício dos mandatos autárquicos coloca-nos um desafio permanente de desenvolvermos formas para que a Junta de Freguesia seja vista pelos cidadãos como uma entidade parceira, que resolva os problemas da comunidade, do espaço público, a limpeza urbana, os jardins, as escolas, que seja uma aliada nas justas lutas por mais segurança, melhores transportes, mas sem perder de vista que por vezes é preciso dar uma resposta concreta a um problema concreto".

Respostas que segundo o Presidente da Junta são funda-

mentais "para gerar uma relação de confiança".

Confiança essa que é de extrema importância uma vez que: "não nos podemos esquecer que trazer para dentro de casa um desconhecido ainda representa um problema para muitas pessoas. Ora ter um funcionário da junta, que as conhece, que está bem identificado, reduz esse nível de receio e insegurança".

Para esclarecer todas as dúvidas e inscrever-se para usufruir desta iniciativa basta solicitar a Junta de Freguesia através de contacto telefónico (219 458 670) ou presencialmente de segunda a sexta-feira, entre as 9h e as 17h.



PRESERVAMOS A SUA SEGURANÇA

Se tiver uma chave destas...

contacte-nos! Temos Solução.



ABUS

C.C. Portela Loja 40 | R/c Tel 219 445 462 Tlm. 962 415 715
Email stoprapido@gmail.com

STOPRÁPIDO
chaves da portela



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

Enquanto houver estrada para andar...

Há não muito tempo atrás assumi neste espaço, com os leitores e comigo mesmo, o compromisso de ir escrevendo aqui sobre o que chamei de “enganos, papas, bolos, e outros que tais”. Não podia então deixar de dedicar mais umas linhas ao que considero serem atitudes menos preocupadas com a população e com o bem público e mais com o que considero serem “cortinas de fumo” ou “peneiras” com que, quem devia representar as populações tenta tapar as nossas perceções”.

Recentemente tenho assistido não apenas a atitudes de uns que tentam apagar o passado remetendo-se a uma postura de silêncio que nunca tiveram, mas igualmente a atos públicos de usurpação do trabalho de outros por parte de quem tenciona apenas chegar e “cortar fitas” de obras para as quais pouco trabalharam para conseguir.

Se ligar estas atitudes a outras de procurar enebriar as populações com festas, festinhas e festarolas por forma a que não se olhe para as pechas em áreas fundamentais para as pessoas, posso facilmente antever que estaremos perante tempos em que o acessório se tornará a regra e o fundamental passará para segundo plano no que toca ao desempenho de cargos públicos e à luta por melhores condições de vida para todos. Se olhar para estes “cartões de visita”, posso também esperar que apenas a força da justiça e o andar dos tempos façam falar quem deveria já ter entendido que desempenhar cargos públicos tem deveres fundamentais e não apenas direitos.

Confesso que é com apreensão que vejo que quem deveria estar a trabalhar em prol da população se distraia daquilo que deveria ser o seu verdadeiro propósito. Admito que é com reservas que constato que começa a existir, um pouco por todo o lado, uma tendência a seguir as formas aparentemente mais fáceis de ter visibilidade ao invés de conquistar reconhecimento pelo trabalho árduo e abnegado.

A forma como olho para o serviço público impede-me de concordar com uma linha de “muita parra e pouca uva” e faz-me acreditar, ainda mais, que as ações provocam reações e que vale a pena continuar a lutar por uma credibilização de certas funções e por uma postura de pôr sempre o interesse geral à frente do particular.

A visão que tenho da vida faz-me pensar que “enquanto houver estrada para andar, a gente vai continuar”. E enquanto acreditar que “a vida muda a cada gesto teu” estarei sempre do lado de quem pense primeiro nos outros e só depois em si mesmo. Sempre!!

Portela Street Food re dedicada ao Mundial

O Jardim Almeida Garrett volta a ser palco do Portela Street Food. Desta vez com uma edição dedicada ao Mundial de Futebol, em especial à participação da seleção.

VANESSA JESUS

Desde o dia 15 de junho, foram “milhares” os que se deslocaram ao recinto e o balanço é muito positivo.

“Reconhecemos que foi um sucesso com a participação de milhares de pessoas e que provavelmente fará história na Portela, não só pela inovação da oferta, mas também pelo colorido e vida que trouxe à localidade”, garante Ricardo Lima, Presidente da Junta da Freguesia de Moscavide e Portela.

Para além de um ecrã

gigante, ainda houve gastronomia variada, insufláveis, música e muita animação.

No dia em que a seleção passou aos oitavos de final do mundial, após ter empatado a um golo com o Irão, muitos foram os que se deslocaram ao jardim para ver o jogo decisivo que garantia o futuro da equipa liderada por Fernando Santos.

Ainda nem se imaginava o resultado final, já eram muitos os que se encontravam no Jardim Almeida Garrett com pal-

pites e a certeza da vitória.

Foi o caso de Paulo Assunção, de 40 anos, residente local. “Já vi os outros jogos de Portugal aqui também no Euro. Gosto de vir aqui pela atmosfera, pela frescura e pelo ambiente”, disse, sugerindo que estas iniciativas deviam ser feitas ainda mais vezes “para as pessoas saírem à rua e gozarem deste espaço maravilhoso”. Quanto ao resultado, não há dúvidas: “2-0, ganha Portugal, com dois golos

de Cristiano Ronaldo”.

Do outro lado encontrava-se Edgar Lima, de 54 anos, acompanhado pela família.

“É um jardim muito agradável. Para além de estar a ver jogos, estou aqui com os miúdos a brincar”. E foi para prevenir a falta de lugares que trouxe de casa uma mesa e cadeiras para desfrutarem da melhor forma este momento.

Após o apito inicial a expectativa era grande e a ansiedade cada vez maior.



gressa com edição especial



Concentração máxima ou ainda quem aproveitasse o jogo para ir petiscando ou bebendo qualquer coisa, quem sabe, para combater os nervos ou até o calor que se fazia sentir.

Diretamente de Lisboa para a Portela encontra-se Inês Estriga. A jovem de 28 anos é a proprietária do 'MEXE Cocktails & Sumos' e não podia estar mais satisfeita em estar com a sua marca neste evento.

"Estas iniciativas são importantes porque é a base do meu trabalho, fazer eventos e festivais".

Mojitos, caipirinhas e gins são os clássicos disponíveis para os clientes, mas não só.

"Tenho também cocktails de autoria. Sumos naturais. As minis são excecionais porque o futebol puxa a cerveja, mas por norma não temos".

Gostos para tudo e todos. Ana Barão, de 46 anos, veio da Margem Sul especialmente para este evento para dar a conhecer o seu negócio.

"Somos da iConic Street, que é a marca, e nós representamos a iConic pizza ou Hot Dog", começou por explicar, afirmando que aceitou de imediato o convite que lhes foi feito para estarem presentes, apesar de não poderem ficar até ao dia 15 de julho devido a outros compromissos.

Uma iniciativa que acaba por ser "Uma ajuda para todos", como afirma o proprietário da Pizzaria Artesanal, Ricardo

Santos, de 45 anos.

Para os mais gulosos, "On The Waffle" foi uma das soluções.

"O convite surgiu do Presidente da Junta de Moscavide e Portela e já não é a primeira vez que trabalhamos a nível de Street Food", explicou o funcionário David Crespo, de 28 anos, afirmando que o evento "tem juntado muita gente, principalmente nos jogos de Portugal".

Enquanto isso, o jogo continuava. O golo de Ricardo Quaresma, ainda na primeira parte, foi festejado por todos.

Porém, uma euforia que se transformou em sofrimento nos últimos instantes, sobretudo depois do adversário Karim Ansarifard ter empatado a partida, numa grande penalidade.

Apesar do empate, respirou-se de alívio. Afinal, Portugal passou aos oitavos de final desta competição mundial.

"Ficava mais satisfeita se tivéssemos ganho. Achava que era mais justo. Jogamos bem, tivemos algum azar, mas acho que o objetivo cumpre-se ao passarmos", desabafou Sara Gonçalves, residente na Portela e assídua aos jogos de Portugal neste evento.

Opinião partilhada pela filha Francisca, de 6 anos, que não tem dúvidas: "Fomos bons a jogar".

A competição continuou e a animação também. Até dia 15 de julho foi possível assistir às partidas no Jardim Almeida Garrett.



Até dia 15 de julho, o Jardim Almeida Garrett, na Portela, foi palco da edição Portela Street Food 2018 - Fan Zone. Este evento destinou-se ao acompanhamento do Mundial no Futebol, em especial à participação de Portugal nesta competição. Uma iniciativa da Junta de Freguesia de Moscavide e Portela que contou, para além de um ecrã gigante, com gastronomia, música, insufláveis e muita animação. Desde o dia 15 de junho, foram milhares os que passaram pelo recinto.

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

Regresso ao Futuro: CDOM

Hoje em dia é necessário compreender tudo o que envolve uma modalidade específica e como podemos otimizar o rendimento desportivo da mesma, melhorando cada uma das componentes para atingir o ponto máximo de eficiência na modalidade que se pratica. No caso da modalidade desportiva Futebol, longe vão os dias em que treinar uma equipa englobava reunir os jogadores no meio do campo, efetuar uma corrida seguida de uma palestra e colocar os jogadores a executar uma peladinha, esperando que ao fim de semana os mesmos jogadores vencessem os seus adversários só baseados na sua qualidade individual e nos "feedbacks" do Treinador junto do banco. A evolução da modalidade deve-se em parte por uma melhoria acentuada em diferentes pontos que compõem uma equipa de Futebol e que são trabalhadas ao mais ínfimo pormenor. Uma mudança muito importante reside na planificação do treino e na metodologia de treino utilizada que passou a ser centrado dentro de uma periodização tática que tem como objetivo principal a presença da bola em todas as ações do treino ao invés da periodização convencional que privilegia o trabalho das componentes físicas e motoras, que potenciava grandes cargas físicas num microciclo de treino. Esta alteração de planificação e de metodologia de treino permitiu ao Treinador controlar muito melhor a relação dos jogadores com o modelo de jogo planeado previamente e ter sempre a presença da bola em todas as ações do treino, conseguindo obter dos seus atletas um estado de forma regular e com poucas oscilações durante a época. **Outro aspeto relevante hoje em dia na componente do jogo, tem a ver com o trabalho de "Scouting" que é efetuado para poder aumentar as possibilidades de sucesso de uma equipa no confronto com o seu adversário.** Os relatórios de observação pormenorizados são indispensáveis e acabam muitas vezes por ser elaborados com a seguinte sequência: 1- Organização ofensiva; 2- Organização defensiva; 3- Transição ofensiva; 4- Transição defensiva; 5- Esquemas táticos. É fundamental após o jogo, realizar-se uma "análise vídeo" junto da equipa com os momentos positivos e negativos que foram mais marcantes para a equipa técnica e com-

preender o que é importante corrigir e os processos de jogo que foram bem aplicados.

A importância da nutrição e o impacto que a mesma tem na "performance" da equipa é algo muitas vezes desvalorizado e que tem sido melhorado por parte dos atletas para conseguirem obter uma maior longevidade na carreira, sendo o descanso invisível e a importância das horas de repouso outro pormenor essencial. O Futebol depende muito tam-

atletas, através de uma escolha rigorosa das suas equipas técnicas aplicando os princípios específicos determinados previamente no modelo de jogo de cada escalão. Deste modo pretende-se criar uma dinâmica ascendente na evolução do atleta, centrada no correto desenvolvimento das suas capacidades técnico/táticas em função de um modelo de jogo elaborado para criar uma forma de jogar a todos os escalões e uma identidade do

jogador CDOM.

Para atingir estes objetivos é necessário refletir qual o caminho a seguir, planificar o modelo de jogo/princípios específicos transversais a todos os escalões e por fim executar um conjunto de normas orientadas por unidades de treino que vão potenciar e estimular o desenvolvimento das características que se pretende.

Bruno Veríssimo no escalão de Iniciados C1, Jorge Rodrigues nos Iniciados A, Luís Ornelas no escalão de Juvenis B1, Luís Nabais nos Juvenis A, André Marques a comandar o escalão de Juniores e Hugo Oliveira na equipa sénior CDOM- Parque das Nações os treinadores principais responsáveis por um trabalho importantíssimo que se pretende que venha a dar os seus frutos a curto/médio prazo. A equipa principal do Clube Desportivo Olivais e Moscavide é aquela que atrai mais atenção por todas as

razões óbvias, mas o futuro do Clube está a ser construído todos os dias nas escolinhas do clube, no escalão de benjamins a infantis e em todos os escalões enumerados anteriormente.

Deste modo venho convidar qualquer jovem a comparecer nos treinos de observação de cada escalão para tentar a sua oportunidade e produzir magia com a bola no pé.

Os treinos de observação da equipa Sénior vão realizar-se nos dias 19, 24, 26 e 31 de julho às 20h nas instalações do clube, estando todos os atletas que sintam que tenham capacidade para integrar as nossas duas equipas Sénior a competir na I Divisão de Honra da Associação de Lisboa e na 1ª Divisão Distrital de Futebol de Lisboa estão convidados a comparecer.

Luís Estrela
Professor e Treinador de Futebol

“

Venho convidar qualquer jovem a comparecer nos treinos de observação de cada escalão.

bém da componente psicológica dos atletas para estarem mais próximos de executar as suas ações com sucesso. O objetivo é colocá-los num estado de autoconfiança máximo para poderem superar os desafios que a competição revela. Por outro lado, o trabalho de prevenção de lesões revela-se fulcral para diminuir o número de indisponíveis num plantel e o mais importante de tudo, o sentimento de harmonia entre o grupo, existindo espaço para a competição interna, mas com uma vontade enorme de cada um dos atletas em sacrificar-se pelo objetivo global que é delineado pelo seu Treinador e executado pelos atletas.

Foram assim referidos alguns pontos que definem o sucesso ou insucesso de uma equipa no seu momento competitivo e em que implica uma planificação prévia de quem está a gerir todas estas "nuances", por isso é importante refletir e planear todos os pontos que podem ter interferência no rendimento desportivo de uma equipa, seja em que desporto coletivo for. Deste modo o Clube Desportivo Olivais e Moscavide olha para cada equipa do seu escalão de forma ambiciosa, com o objetivo de melhorar os índices de formação dos seus



CDOM

CLUBE DESPORTIVO DOS OLIVAIS E MOSCAVIDE

TREINOS DE OBSERVAÇÃO
17, 19, 24, 26 E 31 DE JULHO
20H30 ÀS 22H00
SENIORES

Flashback Futsalístico II

Pedro Calheiros

Fecho de época 2017/2018.

O mês de junho trouxe os últimos jogos das equipas da Portela 2017/2018, findando a época.

De sublinhar que em relação à equipa sénior, que confirmou a descida dos campeonatos nacionais após 28 anos consecutivos a participar nos mesmos, foi um mês de reorganização da equipa, sendo que o mister e coordenador de todo o futsal da Portela, Armando Jorge, fez um esforço esmerado no sentido de providenciar soluções para a nova época que aí vem, reorganizando a casa, com os jogadores que manifestaram o desejo de continuar e retendo os valores da formação que mais se destacaram e com vontade de vestir a camisola da Portela.

Nas camadas jovens, as equipas de juniores, juvenis, iniciados e infantis que obtiveram e finalizaram com razoáveis resultados a época 2017/2018, com equipas bem arrumadinhas, que honraram a camisola no decorrer da época, já foi recolhida uma boa base de valores para as próximas épocas ainda que não tenham sido equipas inequivocamente fortes, como era timbre das gran-

des equipas da Portela da formação há 30 ou 20 anos atrás, que granjeavam um respeito na concorrência e no distrito de Lisboa e até a nível nacional. Este mês de junho de 2018 foi já um mês parado para estas equipas da Portela.

A equipa de Benjamins finalizou a época com a conquista do 1º torneio de Loures Futsal Benjamins, numa organização conjunta da CM Loures e Sporting Clube de Portugal, onde enfrentando a concorrência de equipas como AMSAC, Academia Futsal de Setúbal (equipa convidada especial), Quinta dos Lombos, Casal do Rato e Escola de Futsal de Odivelas, os miúdos da Portela, brilhantemente conquistaram o Torneio, o que obviamente não só prestigiou o futsal da Portela, como fomentou um elevado espírito coletivo e de superação aos miúdos da Portela. Isso é sempre um tônico importante para a miudagem, sobretudo para continuar a praticar a modalidade de forma prazerosa e com gosto nas aprendizagens.

Ainda em junho, quer a equipa de benjamins, quer a equipa de traquinas, estiveram, no dia 16 de junho, presentes numa jornada de exibição de encer-

ramento do Torneio do Xiras, realizado no campo do Alverca Futebol Clube, perante uma assistência, entre pais, treinadores, diretores e atletas, de cerca de 500 pessoas, que se reuniram à volta do futsal e na partilha dos valores do desporto. Mais uma vez, os jovens atletas da Portela, voltaram a deixar boa imagem, pois quer a equipa de Benjamins, quer a equipa de Traquinas, terminaram este torneio de exibição com vitórias em todos os seis jogos realizados, jogando em contexto de relvado e futebol de sete, mas onde ficou evidente que existe matéria-prima de qualidade para os próximos anos. Tal facto foi evidente, pois até a ruidosa claque do Alhandra Futebol Clube reconheceu e prestou o devido tributo.

O lançamento da nova época 2018/2019

Na equipa de seniores e juniores, na Portela, segundo informação recolhida junto do carismático Armando Jorge, o treinador está escolhido e trata-se de Pedro Nobre, com o seu adjunto Carlos Santos. Pedro Nobre, já com uma atividade de treinador de quase

“

A equipa de Benjamins finalizou a época com a conquista do 1º torneio de Loures Futsal Benjamins.

2 décadas, onde trabalhou em diferentes contextos de equipas nacionais masculinas e femininas, iniciou a carreira, mais a sério, de treinador no futsal sénior como treinador adjunto de Mister Nuno Paiva - "o lagarto" -, um nome fortíssimo do panorama do futsal na Portela e até nacional. Com mister Paiva, bebeu os ensinamentos da superação, da vontade de aperfeiçoamento e evolução do jogador, muito focado em transformar o jogador por sistema já hábil, num jogador para lá

disso, mais inteligente e mais coletivo e que saiba contagiar grupos. Já nessa altura, Pedro Nobre, ao lado de mister Paiva, mesmo treinando uma equipa de parques recursos - o Forte da Casa -, isto em 2004, na primeira divisão nacional, travou a equipa do Sporting, que era absolutamente dominadora no futsal nacional português, com um 2-2 final. Na altura, espantou o mundo do futsal e todos os adeptos da modalidade no então Sporting liderado pelo pai do Futsal português moderno, Orlando Duarte. Pedro Nobre passou por várias equipas, desde mais modestas (como o Operário, onde esteve com Paulo Renato, popular jogador da Portela, que deixou saudades quer como jogador, quer como diretor de campo, onde fez meritório trabalho), mas esteve também nas melhores equipas femininas e masculinas na formação e nos seniores femininos de Sporting e Benfica, onde aliás venceu alguns títulos, que é sempre o ponto máximo da competição. Nobre, ao ficar responsável quer pelos Seniores, quer em sintonia e ponte direta com os Juniores liderados por Carlos Santos, também seu adjunto nos seniores, será de uma óbvia vantagem, pois têm um perfil cuidadoso e de trato fácil na palavra com os jovens, no sentido de permitir um ótimo enquadramento da transição do futsal juvenil para os seniores e poder assegurar a retenção dos melhores valores/jogadores nas equipas da Portela. Só assim pode ser possível ter equipas competitivas para se bater em qualquer campo pela vitória, como sempre foi o ADN e apanágio das equipas da Portela.





João Borges Neves

À maneira de Trump (ou será de Putin)

Faz um Ano escrevi o artigo abaixo transcrito, numa conversa pediram-me para o repetir principalmente face aos acontecimentos do pós Encontro de Helsínquia e como o Presidente dos Estados Unidos tem pouco a pouco levado a sua avante.... A Democracia muito terá de se impor perante estes "players" do hoje é verdade e amanhã é mentira...

"THE PUTIN INTERVIEWS" - Viveremos numa Hiper-Normalização!?

A mais recente saga da Entrevista por capítulos do Cineasta Oliver Stone a Vladimir Putin é mais um momento que parece confirmar a teoria que vivemos numa Hiper-Normalização!

A estratégia de Hiper-Normalização surgiu na antiga União Soviética nos anos setenta para depois ser adotada pelo Ocidente. Durante o colapso económico da URSS, o governo mantinha a aparência de normalidade como se tudo pudesse ser planeado a partir de imagens grandiosas dos feitos alcançados em áreas como o desporto, paradas militares, etc. Os cidadãos resignados e desiludidos com a política, levavam as suas vidas fingindo que tudo estava normal porque não encontravam alternativas para o futuro. O escritor Alexei Yurchak chamou isso de Hiper-Normalização, uma espécie de profecia auto-realizável aceite por todos como sendo real.

No Ocidente, a estratégia da Hiper-Normalização foi estabelecida em dois princípios:

- A aversão à Política porque é algo muito complexo e, em si, corrupta;

- O refúgio no individualismo, criando um "efeito bolha social", através do qual simplificava-se o mundo por meio de narrativas inspiradas em produções de entretenimento ficcionadas.

A partir dos anos setenta

toda uma geração desistiu de transformar o mundo, refugiando-se no individualismo apoderado por um verdadeiro saudosismo "hippie" dos anos sessenta. O mundo da especulação financeira que cresceu a partir dos consecutivos colapsos económicos globais e com os subsequentes choques fiscais, criou-se na ideia de que os sistemas financeiros (e não mais o Estado) podiam e deviam gerir a sociedade.

Nos Estados Unidos o Presidente Ronald Reagan nos anos oitenta foi um dos precursores de um tipo de política associada à gestão da percepção e totalmente desligada da realidade mas capaz de distrair as pessoas das complexidades do mundo.

O drama deste tipo de Política de Gestão das Percepções é a capacidade futura de separar a Verdade da Mentira e de os Políticos efetivamente desempenharem um papel não ficcional...

Assim, poderíamos especular que Obama, Bush (Filho), Clinton, Bush (Pai), Reagan, etc., foram líderes que acreditaram nas suas próprias ficções e que simplificam a complexidade da política real ao participarem de narrativas ficcionais, muitas vezes extraídas de roteiros de sucesso de Hollywood. E que a recente explosão da polarização política através do ódio e intolerância, que levou à vitória de Donald Trump é o culminar da Decadência Americana, pois para ele a diferença entre a verdade e a mentira será supostamente irrelevante, uma vez que as exigências corporativas e financeiras de uma "secreta" agenda geopolítica de Domínio Global - "THE DOMINANCE" são afinal a eterna e complexa exigência do mundo real distante da gestão de percepções!?: Ficcionalmente, Quem arrisca um palpite!?

Eu no ano passado ainda arriscava um palpite agora já não!

João Calha
Consultor Informático

Consultório Informático

Vai de férias? Há uma aplicação para isso

As férias estão aí e para quem gosta de organizar tudo ao detalhe, aqui deixo umas aplicações que podem ser bem úteis.

Para garantir que passa mais tempo a desfrutar das férias, esta é uma aplicação que o vai ajudar a programar rapidamente cada um dos seus dias de férias.

O **GOOGLE TRIPS** é um autêntico guia turístico que reúne os locais e atrações mais populares para proporcionar ao utilizador um passeio bastante detalhado ao longo do dia.

Uma das grandes vantagens desta aplicação é que pode trabalhar em modo Offline desde que descarregue tudo anteriormente para poder ter acesso aos mapas sem gastar dados móveis.

Esta aplicação já se encontra disponível em Portugal e pode ser utilizada tanto para Android como para iOS.

Se for viajar e conta andar de transportes públicos, não vá sem o **CITYMAPPER**.

Esta aplicação reúne os dados dos vários operadores de transportes públicos locais para o ajudar a ir de um ponto para outro à sua escolha.

No **CITYMAPPER** tem apenas de colocar o ponto de partida e o ponto de chegada e a aplicação vai sugerir-lhe a melhor solução para percorrer esse trajeto.

Para além de percursos de transporte público, o **CITYMAPPER** também lhe recomenda percursos a pé, de bicicleta ou de carro.

Esta aplicação também está disponível para Android e iOS. Se for para um país em que não domina a língua local, o ideal é descarregar a aplicação **DUOLINGO**.

O **DUOLINGO** é uma espécie de enciclopédia linguística que lhe vai permitir aprender termos básicos em 27 idio-

mas que o vão ajudar muito no estrangeiro.

São dicas tão fáceis de perceber que irá adorar aprender um novo idioma.

O **DUOLINGO** está disponível para Android e para iOS.

Fundamental para as suas férias e para utilizar estas aplicações, é poder aceder à internet.

Para não ter de gastar dados móveis e gastar um balúrdio, aqui fica uma aplicação que lhe permite saber quais as passwords de 100 milhões de Wi-fi disponíveis em todo o mundo.

O **WIFI MAP** é uma app recheada de senhas para ter

acesso a redes wireless em todo o mundo, porque vai registando todas as senhas que os próprios utilizadores vão inserindo, que ficam disponíveis para todos.

Para não existir a hipótese de estar num sítio que tem rede wireless e a aplicação **WIFI MAP** não ter a senha, instale também a **MANDIC MAGIC**. Dificilmente não encontrará a senha de acesso nestas duas aplicações.

As duas aplicações podem ser instaladas em Android e iOS.

Espero que possam aproveitar estas dicas e desejo-vos umas excelentes férias.



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



Rui Rego
Advogado

Torre de Belém e Mosteiro da Batalha vão iluminar-se de vermelho pela inclusão

Monumentos icónicos em todo o mundo vão ficar vermelhos no próximo dia 20 de julho, em iniciativa de âmbito global.

O movimento Special Olympics Portugal anunciou que os edifícios, estádios e monumentos mais emblemáticos de todo o mundo, incluindo a Torre de Belém, em Lisboa, e o Mosteiro da Batalha vão iluminar-se de vermelho, numa mostra global de unidade, no próximo dia 20 de julho, no âmbito de uma iniciativa para assinalar o 50º aniversário do Special Olympics.

O evento representa a alvorada da Revolução Inclusiva – a missão do Special Olympics para acabar com a discriminação contra pessoas com deficiência intelectual em todo o mundo e criar comunidades inclusivas.

“Estamos gratos pelo tremendo apoio para ajudar a celebrar e alertar para os problemas das pessoas com deficiência intelectual, independentemente do local onde vivam”, disse o presidente do movimento Special Olympics, Timothy Shriver. “A iniciativa Light Up for Inclusion simboliza a continuação e evolução da missão do Special Olympics”.

Além da Torre de Belém e do Mosteiro da Batalha, mais de 70 locais emblemáticos em

tudo o mundo vão participar no evento, criando uma mostra global de tolerância, respeito e celebração da diferença.

Entre os locais que participam na iniciativa Light Up for Inclusion contam-se as Cataratas do Niagara, nos EUA e Canadá, o Anjo da Independência, na Cidade do México e O Cubo de Água, em Pequim. Contam-se ainda outros monumentos sobejamente conhecidos, como:

- Olho de Londres e Sinal de Piccadilly, Londres, Inglaterra
- Mansion House, Dublin, Irlanda
- Estádio Olímpico, Baku, Azerbaijão
- Castelo Mourisco, Gibraltar
- Torre de Belém, Lisboa, Portugal
- Basílica de Santa Maria di Collemaggio, L'Aquila, Itália
- Estádio Olímpico, Berlim, Alemanha
- Estádio Nacional, Varsóvia, Polónia
- Centro Cultural da Fundação Niarchos, Atenas, Grécia
- Palácio Real, Bucareste, Roménia
- Edifício da Ópera Nacional, Kiev, Ucrânia
- Khan Shatyr, Astana, Cazaquistão

O Light Up for Inclusion é parte de um conjunto de iniciativas para assinalar o 50º Aniversário do Special Olympics, que decorre em Chicago, EUA, entre 17 e 21 de julho. Chicago é a cidade berço dos primeiros Jogos Internacionais de Verão do Special Olympics, que tiveram lugar em Soldier Field, em julho de 1968.

Os atletas, treinadores, apoiantes e celebridades do movimento Special Olympics em todo o mundo vão juntar-se naquela cidade norte-americana para assinalar 50 anos de alegria, coragem e empoderamento e participar num fim de semana preenchido com eventos inspiradores.

Contamos com o apoio de várias entidades entre as quais a DGPC – Direção Geral do Património Cultural, Câmara Municipal da Batalha, Câmara Municipal de Lisboa entre outras.

“Há 50 anos, em Chicago, o Special Olympics deu início à sua missão de quebrar barreiras e criar um mundo mais inclusivo, nos primeiros Jogos Internacionais de Verão”, disse Mary Davis, CEO Internacional do Special Olympics. “Enfrentamos os próximos 50 anos com o propósito renovado de acabar com a discriminação, pelo que estamos a

encorajar pessoas de todo o mundo a juntarem-se a nós e ajudarem a criar um mundo integralmente inclusivo”.

Sobre o Special Olympics

O Special Olympics, criado em 1968, é o maior movimento desportivo mundial focado na promoção do desporto para pessoas com deficiência inte-

lectual. A visão de um Mundo onde cada pessoa, independentemente da sua capacidade, fosse aceite e valorizada, levou a que surgisse a convicção de que as pessoas com deficiência intelectual podem, com enquadramento técnico adequado, beneficiar da participação no Desporto. Assim nasceu o Special Olympics. Para saber mais visite www.specialolympics.org.



Certifico para efeitos de publicação que por escritura lavrada neste Cartório no dia quatro de julho de dois mil e dezoito, lavrada de folhas trinta e um a folhas trinta e três do Livro de Notas para Escrituras Diversas número Nove – B, que **Manuela Simões**, NIF 187.622.612, divorciada, natural de Moçambique, residente na Rua da Bela Vista, nº 35 A, Areia Branca, 2530-070 Lourinhã, justifica os seus direitos, pela forma constante do fotocopiado, o que está conforme o original.

Que é dona e legítima possuidora da fração autónoma designada pelas letras “AZ” correspondente ao piso menos um, garagem três, do prédio urbano em regime de propriedade horizontal denominado Quinta da Caldeira, Unidade 8-A, lote 17/18, situado em Rua Alves Redol, nº 8, Santo António dos Cavaleiros, freguesia de Santo António dos Cavaleiros e Frielas, concelho de Loures, descrito na 1ª Conservatória do Registo Predial de Loures sob a ficha sessenta e nove da freguesia de Santo António dos Cavaleiros, inscrito a favor de “Rentave – Investimentos Imobiliários, S.A.R.L.,” com sede conhecida na Av. da República, 32, 4º dtº, Lisboa, sob a apresentação quarenta e oito de onze de maio de mil novecentos e oitenta e um inscrito na matriz sob o artigo 5 da atual freguesia de Santo António dos Cavaleiros e Frielas (antes 585 da extinta freguesia de Santo António dois Cavaleiros) em nome de Manuela Simões, com valor patrimonial e atribuído de três mil setecentos e oitenta euros;

Que a referida fração foi adquirida pela justificante por compra e venda verbal com tradição do bem à referida sociedade “Rentave – Investimentos Imobiliários, S.A.R.L.,” no ano de mil novecentos e oitenta e seis, tendo pago o respetivo preço, mas nunca tendo sido lavrada escritura pública e não sendo hoje já possível titular o seu direito de propriedade pelos mecanismos extra judiciais normais, uma vez que a referida sociedade se encontra já dissolvida e não tem conhecimento da identificação, do paradeiro ou se são vivos ou mortos os seus então sócios.

Que, desde então, a ora primeira outorgante Manuela Simões, possui a referida fração em nome próprio e ininterruptamente, posse essa que foi adquirida e mantida sem violência e sem oposição, ostensivamente, com o conhecimento e acatamento de toda a gente, pagando as respetivas contribuições e impostos, aproveitando as utilidades possíveis, ocupando-o e agindo sempre de forma correspondente ao exercício do direito de propriedade;

Que assim a posse pública, pacífica, contínua e em nome próprio, do citado imóvel desde há mais de vinte anos, conduziu à aquisição da mesma fração por **usucapião**, que invoca para justificar o seu direito de propriedade plena para fins de registo, na Citada Conservatória, o que faz através desta escritura.

A Notária

Maria Filomena Valente Ferreira Marto
Maria Filomena Valente Ferreira Marto

**Special
Olympics
Portugal**





João Alexandre
Músico e Autor

The Cure | 40 Anos

No passado dia 7 de julho tivemos a oportunidade de assistir ao concerto comemorativo dos 40 anos de carreira dos Cure, no Hyde Park, em Londres.

Robert Smith e os seus companheiros do line-up atual, Simon Gallup, Reeves Gabrels, Roger O'Donnell and Jason Cooper, encerraram o dia que teve ainda concertos de aquecimento de bandas convidadas como Interpol, Editors, Goldfrapp, Slowdive, Ride e Twilight Sad, entre outras.

The Cure e Robert Smith são uma das bandas e figura mais bem sucedidas de sempre

da música pop rock mundial, numa área menos mainstream e razoavelmente distante de mexericos e capas de revista. Originários dos resquícios do punk de meados dos anos 70, numa análise que os colocaria ao lado de nomes como os Joy Division/New Order, Echo and the Bunnymen, Bauhaus, Smiths e Gang of Four, dificilmente algum deles se poderia considerar tão triunfante ao longo de quatro décadas.

Não é só pela durabilidade mas sim por manter a bitola tão elevada dos seus discos desde a estreia com "Three Imaginary

Boys" (1979), passando por "Seventeen Seconds" (1980), "Faith" (1981), "Pornography" (1982), "The Top" (1984), "The Head on the Door" (1985), "Kiss Me, Kiss Me, Kiss Me" (1987) e "Disintegration" (1989) para não ser mais exaustivo. Apesar das roupas e pinturas de Smith e parceiros, os Cure banda de Crawley, no sul de Inglaterra, a meio caminho entre a capital e Brighton revelam ao logo da sua história um apreciável ecletismo sonoro que os torna de difícil catalogação entre o Gótico, Pop, Synthpop, Dark Ambient e os próprios esta-

dos de alma que vão da alegria à depressão de disco para disco ou até entre faixas de um mesmo disco. Começaram com guitarras naif e cruas pós-punk, experimentaram a eletrônica mais cinzenta, pop rock FM, música de dança, experimentalismo...enfim quase tudo e a deixar marcas e influenciar bandas mais pesadas como Deftones, Nine Inch Nails, Smashing Pumpkins, ou mais etéreas/experimentais/psicadélicas como Beach House, Bjork, Flaming Lips e genericamente todo o movimento shoegaze. O concerto, esse,

até começou com alguns problemas técnicos, rapidamente solucionados e foi depois um mimo dado a 65.000 pessoas de toda a Europa num Hyde Park a torrar de calor. Portugueses, franceses, espanhóis e italianos, devotos com fartura, a delirar com um set perfeito e extenso quanto baste. Robert Smith surpreendido com a noite de verão tropical em Londres e grato à multidão de fãs que invadiu o coração da capital britânica, era no final um homem feliz, muito feliz mesmo. Também nós!



Setlist

The Cure
THE CURE 1978-2018 - 40th ANNIVERSARY CONCERT
Hyde Park, London, England
July 7, 2018

Plainsong
Pictures of You
High
A Night Like This
The Walk
The End of the World
Lovesong
Push
In Between Days
Just Like Heaven
If Only Tonight We Could Sleep
Play for Today
A Forest
Shake Dog Shake
Burn
Fascination Street
Never Enough
From the Edge of the Deep Green Sea
Disintegration

Encore

Lullaby
The Caterpillar
Friday I'm in Love
Close to Me
Why Can't I Be You?
Boys Don't Cry
Jumping Someone Else's Train
Grinding Halt
10:15 Saturday Night
Killing an Arab



Rita Paulos

Diretora da Casa Qui - Associação de Solidariedade Social

Um género de janela

Uma Lei de Autodeterminação Parte III

A lei que estabelece o direito à autodeterminação da identidade de género e expressão de género e o direito à proteção das características sexuais, sobre a qual escrevi nas duas últimas crónicas, vem também trazer uma alteração vital no que diz respeito às características sexuais e às pessoas intersexo. Por exemplo, passam a ser proibidas práticas não éticas e, nalguns casos, nocivas como cirurgias à nascença na genitália de crianças intersexo para fazer o corpo coincidir com uma aparência física clássica de macho ou de fêmea. Estes atos, decididos até agora por médicos ou por figuras parentais, têm levado a situações de problemas de saúde e adicionalmente à atribuição de um sexo/identidade de género que, por vezes, é posteriormente rejeitado pela criança/jovem. A nova lei reconhece corretamente que somente em situações de comprovado risco para a saúde é que podem ser efetuados tratamentos ou intervenções cirúrgicas, farmacológicas ou de outra natureza que impliquem modificações ao nível do corpo a menores intersexo. Também aqui se reconhece o direito à autodeterminação, permitindo que seja a pessoa menor a manifestar e a decidir, em tempo próprio, quem é e o que deseja efetuar ao seu corpo, seja mantê-lo tal como nasceu ou efetuar alterações ao mesmo.

Deixo para o fim o último conteúdo relevante desta nova lei. Esta nova legislação foi vetada pelo Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, no passado mês de maio, solicitando o mesmo que fosse introduzida a necessidade de um relatório para o caso específico do requerimento de mudança do nome e sexo no registo civil para menores entre os 16 e os 18 anos. Este passado dia 12 de julho a Assembleia da República aprovou, com os votos favoráveis do PS, BE, PAN, PCP e da deputada Teresa Leal Coelho do PSD, o

projeto de lei novamente, mas com uma alteração. Enquanto no texto originalmente aprovado, no passado mês de abril, passava a ser possível, entre os 16 e os 18 anos, efetuar o requerimento de alteração do nome e sexo no registo civil através dos representantes legais, com a devida audição presencial e consentimento da pessoa menor, agora acrescenta-se a necessidade de um relatório de profissional que exerça Medicina ou Psicologia Clínica, com inscrição na res-

petiva ordem profissional, para atestar a capacidade de decisão e vontade informada da pessoa menor. Este é um compromisso com o exigido por Marcelo de Rebelo de Sousa e uma forma razoável e equilibrada, perante aquela posição política, de garantir que esta lei tem os efeitos positivos na vida das pessoas trans que se pretende.

À parte do que pode ou não uma pessoa fazer a partir dos 16 anos (pode, por exemplo, casar-se, adotar uma confissão

religiosa de forma autónoma e tem o direito à autodeterminação sexual), um dos argumentos levantados por quem se opõe a esta mudança legislativa, invocando o não direito ao voto, à licença de condução ou ao consumo de bebidas alcoólicas, do que estamos a falar é de uma lei que se baseia, e bem, na realidade de crianças e jovens em concreto e não nossa opinião jurídica ou civil sobre que direitos devem ter determinadas pessoas quanto à sua identidade e à forma

como se exprimem. Relembro ainda que não estamos a falar de um procedimento irreversível e definitivo – é uma mudança do nome e do sexo no registo civil. Se a juventude trans e, adicionalmente, a literatura científica e os profissionais no terreno nos dizem que este é o caminho protetor, a lei tem de corresponder a essa verdade, colocando o bem-estar e a proteção destes jovens em primeiro-lugar.



Radiações ultravioletas e prevenção da doença



As emissões de origem solar e que atingem a terra incluem a luz visível, o calor e as radiações ultravioletas (RUV). A RUV faz assim parte do espectro da radiação solar de 100 a 400 nm e pode ser dividida segundo 3 faixas de comprimentos de onda: A dos 315 aos 400 nm, B entre 280 e 315 nm e C entre os 100 e os 280 nm.

A RUV-B, mais nociva, que incide na terra é absorvida principalmente pelo ozono estratosférico que funciona como filtro entre os 10 e os 50 Km de

altitude e que, graças à poluição atmosférica, é destruído, reduzindo-se desta forma o principal factor de protecção colectiva da RUV. Quanto mais fina a camada de ozono menor a capacidade de filtração da RUV.

Os níveis de RUV podem ser influenciados por diversos factores ambientais entre os quais se destacam a altura do sol - quanto mais alto, maiores níveis de RUV, sendo o pico nos meses de verão nos países temperados como Portugal

atingido por volta do meio dia, a latitude - quanto mais próximo do equador maiores níveis de RUV, reflexão na superfície terrestre - a neve reflete 80%, a areia da praia 15% e a espuma das ondas 25%, nebulosidade - os níveis de radiação UV podem ser elevados devido à dispersão de RUV pelas moléculas de água e partículas finas na atmosfera, altitude - por cada 1000 metros os níveis de RUV aumentam 10 a 12%. Mas nem toda a exposição UV é prejudicial para os indivíduos.

Os benefícios para a saúde humana remontam ao século XIX sendo prática recomendada para o tratamento da tuberculose, e ao século XX para o estímulo de produção de melanina com o bronzear da pele, para o tratamento da icterícia nos recém-nascidos, prevenção do raquitismo e fortalecimento dos ossos com o estímulo de produção de vitamina D, tratamento da psoríase, reforço do sistema imunitário e, porque não, para uma sensação de bem-estar físico e mental.

Por outro lado, a exposição prolongada a grandes quantidades de RUV é comprovadamente prejudicial para as pessoas. Estão demonstrados os efeitos graves em especial para a pele, como o tumor maligno - melanoma, para os olhos com o aparecimento de cataratas e conjuntivites e para o sistema imunitário - imunossupressão. Os efeitos podem ser de menor gravidade, mas não menos incómodos, se a exposição for intensa e de curta duração com o surgimento das queimaduras solares "o conhecido escaldão" muito frequente a quem adormece na praia ao sol.

As medidas gerais de protecção individual incluem o uso de óculos de protecção com filtro

UV, chapéu, T-shirt, guarda sol, protector solar e evitamento da exposição das crianças ao sol.

Reforça-se a importância da protecção dos olhos com óculos dotados de filtro UV. A directiva CE 89/686/CEE recomenda aos fabricantes a indicação da categoria de protecção das lentes para a luz visível e UV. Para uso geral recomenda-se a categoria 3 e para o montanhismo e desportos náuticos a categoria 4. É assim boa prática para o consumidor a consulta da categoria da protecção quando da aquisição.

Para a protecção das zonas não cobertas da pele recomenda-se o uso de protectores solares contendo filtro UV (é de novo boa prática a consulta da rotulagem). Nas primeiras exposições solares deve aplicar-se um factor de protecção solar de cerca de 30, que reduz em cerca de 95% a RUV, antes da exposição ao sol e após o banho de mar ou piscina.

As férias aproximam-se, desfrute-as em boa saúde e não se esqueça, proteja-se.

José Calado
Médico

Unidade de Saúde Pública do
ACES Loures Odivelas

Nota: o autor escreve de acordo com a antiga ortografia

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



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



Ana dos Santos

Psicóloga Clínica | Pequenos e CRESCIDOS

Além da Pequenos e crescidos a Dra Ana Dos Santos também dá consultas no concelho de Loures.

5 Questões essenciais para educar uma criança feliz

Na educação de uma criança não existem receitas mágicas dadas por especialistas. Os pais são os melhores especialistas nos filhos. Existem sim, questões importantes que contribuem para a felicidade dos filhos e dos pais.

1. A melhor forma de criar uma criança feliz é ser uma pessoa feliz. Se tiver prazer em viver e o demonstrar, o seu filho assimilará isso. Os pais são os modelos das crianças, a referência para uma vida inteira. A forma como age perante a vida vai ensinar a criança a como vivê-la. Pais felizes têm mais

probabilidade de criar crianças felizes.

2. Momentos de interação entre pais-filhos podem fazer a diferença. Quando possível, reserve um pouco do seu dia para brincar com o seu filho. Lembre-se de que, mais vale tempo de qualidade do que quantidade. Se gosta de brincar, sente-se no chão, reviva brincadeiras de infância. Ative a criança interior que há em si.

3. Proporcione-lhe uma rotina, sempre que possível. Sabemos que na azáfama do dia a dia, nem sempre é possível. É importante comunicar à crian-

ça o que vai acontecer naquele dia, principalmente quando se foge da rotina. A previsibilidade permite que a criança se sinta mais segura. Acordar e saber o que vai suceder a seguir, permite-lhe adquirir a nossa noção temporal e regular o seu relógio biológico.

4. Um pai não é apenas bom. É bom e mau. É importante que haja "Não", que haja firmeza, que hajam regras e limites impostos com consistência. Estes dão segurança à criança e dizem-lhe até onde pode ir. Mas também é importante que os pais escolham as suas "guer-

ras" e que não utilizem constantemente a palavra "Não". Por vezes, é possível ajudar a criança a sair de situações difíceis distraíndo-a ou dando-lhe alternativas.

5. Ser pai não é só educar e cuidar, é também dar afeto. Demonstre ao seu filho como se sente e o que sente por ele. A expressão dos sentimentos e das emoções, quer sejam positivas ou negativas são saudáveis. Se se permitir demonstrá-las, mais facilmente o seu filho as demonstrará, sem sentimento de culpa, e consequentemente criará rela-

ções mais verdadeiras e consistentes no futuro.

Apesar de ser benéfico para o desenvolvimento emocional da criança e para o bem-estar dos pais ter em consideração todas estas questões, o que realmente importa é seguir a sua intuição, pois ninguém conhece melhor o seu filho do que você. Vivemos num quotidiano "fabricador" de dicas educativas e esquecemo-nos da intuição.



A Pequenos e CRESCIDOS é uma equipa especializada em psicologia clínica infantil, que presta apoio psicoterapêutico aos pequenos, incluindo os crescidos. Intervém no sentido de promover um desenvolvimento emocional, cognitivo e social saudável, das crianças de hoje, os adultos de amanhã. Capacita as famílias, desenvolvendo e reforçando as suas competências, através de um trabalho conjunto.

Site: www.pequenosecrescidos.pt
Facebook: [pequenosecrescidos](https://www.facebook.com/pequenosecrescidos)

Mais uma edição do Festival do Caracol Saloio

Experiência gastronómica singular, que permite a quem o visita degustar os mais variados sabores saloios com gastrópodes, o Festival do Caracol é atualmente o evento nacional e internacional incontornável para os apreciadores deste petisco. Açorda de caracol, feijoad de caracoleta, caracoleta com cogumelos e molho de soja, pica-pau de caracol, caracoleta frita, caracoleta no tacho com bacalhau à moda do Chef, são algumas das mais de 50 iguarias criativas que poderão ser apreciadas neste certame, que conta com a participação de dez tasquinhas. Apolo 78, BBQ Cervejaria Fish & Steakhouse, Bríonia, Cantinho do Limiano, Grelhador de Loures, Impar,

Ludecénio, Retiro do Minhoto, Sabores Vibrantes e Salero são as tasquinhas que, este ano, irão deliciar milhares de visitantes, mas também ensinar como confeccionam algumas das suas famosas especialidades, com demonstrações gastronómicas no espaço showcooking. Pode ainda visitar a área de artesanato e produtos regionais com 40 expositores e uma área infantil, onde as crianças poderão brincar com toda a segurança. Decorrerão ainda degustações com os sabores da região como o Arinto de Bucelas, os queijos ou o Arrobe de Arinto e atuações musicais diárias no palco da tenda principal.



CARTÓRIO NOTARIAL – SATÃO

Tânia Sofia Gonçalves Ribeiro – Notária
=EXTRATO PARA PUBLICAÇÃO=

CERTIFICO, para efeitos de publicação, que por escritura de justificação, outorgada hoje e iniciada a folhas 54, do Livro de Notas para Escrituras Diversas número TREZE-A, deste Cartório Notarial, **VIRGÍNIA DE ALMEIDA VICENTE**, divorciada, natural da freguesia de Segões, concelho de Moimenta da Beira, residente na Rua da Amoreira, nº28, 2º direito, Fetais de Cima, 2680-132 Camarate, Loures, declarou:-----

Que, com exclusão de outrem, é dona e legítima possuidora do seguinte prédio: -----
FRAÇÃO AUTÓNOMA, designada pela letra “F” – segundo andar direito, com o valor patrimonial tributável de € 34.200,00. -----

Do prédio urbano, sito em camarate, na Rua da Amoreira, nº 28, na União de Freguesias de Camarate, Unhos e Apelação, concelho de Loures, descrito na Segunda Conservatória do Registo Predial de Loures com o número **trezentos e noventa e nove/CAMARATE**, afeto ao regime da propriedade horizontal pela apresentação “vinte” do dia um de junho de mil novecentos e setenta e nove, inscrito na matriz respetiva sob o artigo 3776. -----

Que este prédio se acha definitivamente registado a favor de Abílio Correia e mulher, Amélia Maria da Costa Correia, pela apresentação “trinta e nove” do dia vinte e oito de junho de mil novecentos e setenta e nove, atualmente já falecidos. -----

E DISSE AINDA: -----

Que este bem veio à sua posse no ano de **mil novecentos e oitenta e quatro**, já no atual estado de divorciada, por entrega material feita em cumprimento de contrato verbal de compra e venda em que foram vendedores os titulares inscritos, pelo que não dispõe de título formal que legitime a sua posse. Que, não obstante a falta de título, sempre possuiu o dito bem, desde aquela data, exercendo todos os direitos e deveres correspondentes ao direito de propriedade, usufruindo do imóvel, gozando de todas as utilidades por ele proporcionadas, participando nas suas vantagens e encargos, nomeadamente, habitando-o e procedendo a obras necessárias de manutenção e reparação, sempre com ânimo de quem exercita direito próprio, sendo reconhecida como sua dona por toda a gente, fazendo-o de boa fé, por ignorar lesar direito alheio, pacificamente, porque sem violência, contínua, porque nunca interrompida, e pública, porque à vista e com conhecimento de toda a gente, sem oposição de ninguém e tudo isto por um lapso de tempo superior a **VINTE ANOS**. -----

Que, dadas as enunciadas características de tal posse, adquiriu o referido bem por **USUCAPIÃO**, que expressamente invoca para efeito de **estabelecimento de novo trato sucessivo** no registo predial, não dispondo, todavia, dado o modo de aquisição, de título que, pelos meios normais, lhe permita fazer prova do seu direito de propriedade perfeita.

Está conforme o original. -----
Sátão, aos dez de julho de 2018. -----

A Notária

(Tânia Sofia Gonçalves Ribeiro)

FISCALMENTE FALANDO

Tenho um estabelecimento comercial, onde existe o livro de reclamações em papel, é obrigatório ter Livro de Reclamações Eletrónico?

A obrigação do livro de reclamações recai sobre todos os fornecedores de bens e prestadores de serviços, designadamente, dos que desenvolvam a atividade em «estabelecimentos de venda ao público e de prestação de serviços de comércio a retalho e conjuntos comerciais, bem como estabelecimentos de comércio por grosso com revenda ao consumidor final» ou através de meios digitais (como «lojas online»).

O operador económico obrigado a ter e disponibilizar o livro de reclamações deve fazê-lo no formato eletrónico e no formato físico (papel). O consumidor é que escolhe em que formato apresenta a sua reclamação, podendo fazê-lo no estabelecimento onde ele se encontra ou pela Internet, na Plataforma competente.

Como é do conhecimento geral, na sequência das alterações operadas pelo Decreto-Lei 74/2017, de 21 de junho, ao Decreto-Lei 156/2005, de 15 de setembro, que consagra o regime jurídico do livro de reclamações, o livro de reclamações eletrónico, disponível desde 1 de julho de 2017 apenas para os serviços públicos essenciais, é alargado a todas as demais atividades económicas a partir de 1 de julho de 2018, através da Plataforma Livro de Reclamações Eletrónico (LRE), onde o mesmo ficará localizado e acessível ao consumidor – www.livroreclamacoes.pt.

A partir desta data os operadores económicos devem registar-se na plataforma, seguindo os seguintes passos: Aceder ao portal através do link www.livroreclamacoes.pt/entrar, selecionar a opção «Registar» e preencher o formulário aí disponível. Após submissão, será enviado para o e-mail indicado as credenciais de acesso (login e password). Na plataforma, inserir as credenciais e «entrar», finalizando o processo de registo.

Nos termos dos art.ºs 5.º-B e 5.º-C do DL ao Decreto-Lei 156/2005, perante reclamação, «eletrónica» ou em papel, o operador económico deve responder ao consumidor no prazo máximo de 15 dias úteis a contar da data da reclamação, informando-o, quando aplicável, sobre as medidas adotadas na sequência da reclamação.



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



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.

Faça parte desta equipa Líder!

Envie o seu CV: nmartins.chiadolapa@era.pt - nmartins.expo@era.pt

Os candidatos selecionados serão contactados no prazo de 15 dias.

3

X3

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



Parque das Nações - Expo Norte

0 WC 1 M² 36 C
APARTAMENTO / 042180128 €189.000



Parque das Nações - Expo Norte

1 WC 1 M² 56 C
APARTAMENTO / 042180159 sob consulta



Parque das Nações - Expo Norte

1 WC 2 M² 76 C
APARTAMENTO / 042170365 €290.000



Parque das Nações - Expo Norte

2 WC 2 M² 73 A
APARTAMENTO / 042170294 €320.000



Parque das Nações - Expo Centro

4 WC 3 M² 143 C
APARTAMENTO / 108180214 sob consulta



Parque das Nações - Expo Sul

2 WC 2 M² 95 B
APARTAMENTO / 108170412 €399.000



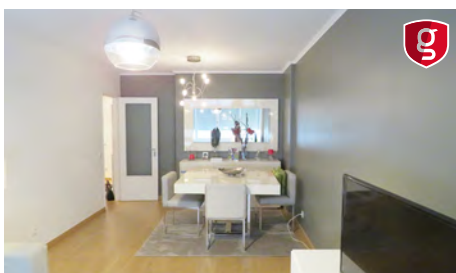
Parque das Nações - Expo Sul

4 WC 3 M² 139 E
APARTAMENTO / 108180011 €829.000



Portela

2 WC 1 M² 80 C
APARTAMENTO / 042180068 €249.900



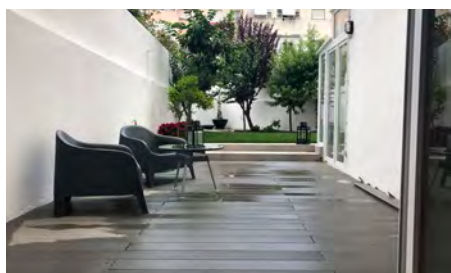
Portela

4 WC 2 M² 114 C
APARTAMENTO / 042180188 sob consulta



Portela

4 WC 3 M² 120 C
APARTAMENTO / 042180148 €320.000



Moscavide

2 WC 1 M² 59 E
APARTAMENTO / 042180189 sob consulta



Encarnação

2 WC 1 M² 54 M² 210 E
MORADIA / 108180006 sob consulta



Encarnação

M² 765 3 B-
MORADIA / 108180207 sob consulta



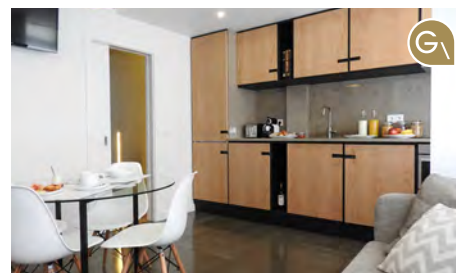
Olivais Sul

4 WC 2 M² 78 C
APARTAMENTO / 108180171 sob consulta



Olivais Sul

4 WC 1 M² 81 D
APARTAMENTO / 108180003 €280.000



Olivais Sul

5 WC 5 M² 125 C
APARTAMENTO / 108180144 sob consulta

LEGENDA / LEGEND



QUARTOS
ROOMS



CASAS DE BANHO
BATHROOM



LUGARES DE GARAGEM
PARKING SPACES



ÁREA CONSTRUÇÃO
CONSTRUCTION AREA



ÁREA TERRENO
TERRAIN AREA



VISTA SERRA
MOUNTAIN VIEW



VISTA MAR/RIO
SEA/RIVER VIEW



VISTA GOLFE
GOLF VIEW



VISTA JARDIM
PARK VIEW



VISTA URBANA
URBAN VIEW



CERTIFICAÇÃO ENERGÉTICA
ENERGETIC CERTIFICATION



VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO
CONSTRUCTION VIABILITY



SEM VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO
WITHOUT CONSTRUCTION VIABILITY



IMÓVEL VEDADO
FENCED PROPERTY



TERRENO COM ÁGUA
GROUND WATER TERRAIN



TERRENO COM ELECTRICIDADE
TERRAIN WITH ELECTRICITY



ÁREA CONSTRUÇÃO
CONSTRUCTION AREA



ANDARES
FLOORS



FRACÇÕES
FLOOR UNIT



GARANTIA ERA



CASAS DE ALTA
RENTABILIDADE



SELEÇÃO
CASA ABERTA ERA



IMÓVEL
GOLDEN VISA ERA

Cada Agência é jurídica e financeiramente independente.

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

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

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

ERA OLIVAIS
era.pt/olivaais
olivaais@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.