



O que se passou na freguesia, as notícias que mais preocuparam os portugueses e o que mais se pesquisou no mundo.

Págs. 12 e 13

NATAL COM VIDA 2018

Junta de Freguesia organiza atividades natalícias para toda a família sob o mote "A LUZ DAS PESSOAS".

Pág. 6

ORÇAMENTO MUNICIPAL DE LOURES PARA 2019

Mais de 132 milhões de euros, incluindo 23 milhões em fundos comunitários. Um acréscimo de 17 milhões face a 2018.

Pág. 5

A CARRINHA QUE "SALTA DA TAMPA"

Entregue as suas tampinhas plásticas em pontos de recolha ou na Creacil para que estas sejam redimidas por uma carrinha adaptada.

Pág. 10

ESCOLA SECUNDÁRIA DA PORTELA

Depois de investidos mais de 31 mil euros, continua a chover no pavilhão desportivo e os alunos sem aulas.

Pág. 11

**Neste Natal
Oferta do 2º par de óculos!**

*consulte condições em www.zonaoptica.pt/natal2018



Cristina Fialho
Chefe de Redação

O NATAL É PARA AS CRIANÇAS

Chegamos ao fim de 2018 e damos-nos conta de novas sensibilidades. Especialmente no que diz respeito às crianças.

As canções da Maria, tão didáticas na boa educação e no estudo dos ditongos, são agora acusadas de violência quando a disciplina é história, a reconquista cristã e as cruzadas. Já não atiramos o pau ao gato. Atiramos o "pão" ao gato-to, mas o gato-to não comeu-eu-eu.

Os avós já não sabem cuidar de netos, diz-se que no tempo deles era muito

diferente (e sobrevivemos todos, valha-nos a canja e o mimo) e as tardes livres da escola servem para estudar ainda mais. O açúcar vem da fruta (exclusivamente) e o telemóvel serve para os sossegar.

Não estou a generalizar, estou a enumerar histórias com as quais me tenho cruzado.

Eu não tenho filhos, mas tenho a sorte de ter sobrinhos (da família e das amigas que eu trato como tal) e tenho respeitado as suas premissas educativas.

Lavar as mãos antes de mexer no bebé, perguntar

se posso pegar ao colo, não dar beijinhos na mão (apenas na roupa), etc.

Mas também me sento no chão a fazer legos e puzzles, também brinco a maquilhagem com a minha afilhada - que adoramos ficar tipo palhaças, e pergunto aos pais se posso oferecer um gelado ou um sumo quando calha.

Agora a cena do exagero da criança não quer falar não fala... calma. Um olá e um bom dia chegam para tapar o gap da educação. Mesmo quando a criança não conhece, pode ser apresentada "Olha Joaquim, sabes quem é? É

uma amiga do pai, podes dizer olá?"

Estamos a dar às crianças escolhas que elas ainda não são capazes de tomar, na minha opinião de tia. Defendo que os pais tenham regras e que hajam rotinas, mas sobretudo desejo um espaço para aprender com quem não as dita, com quem tem mais paciência ao fim do dia, com quem desfruta destes serezzinhos maravilhosos que queremos também ajudar a descobrir o mundo.

Até porque o Natal é para as crianças!



Filipe Esménio
Diretor

Mel de Cicuta

Sempre gostei do Natal

Na minha família, pela diferença etária que tenho para os meus irmãos, sempre houve crianças, e isso também ajuda.

Sei que há quem não goste do Natal, é normal. Nunca nada nem ninguém poderá agradar a todos.

No entanto, este ano é um ano diferente. O ano em que eu, com 44 anos, perdi o meu primeiro amigo de infância, fora de tempo. Fora do momento certo. É certo que a vida continua e a emoção da memória fica presente em todos os momentos, e neste Natal em especial.

Gosto de tradições. Embora goste de variar, gosto de coisas e pessoas novas, gosto de desafios, mas em simultâneo da segurança de casa, do café habitual e do sorriso dos que conheço.

A nossa freguesia é isso. O sorriso dos que conhecemos acompanha-nos dia após dia. Essa será a melhor prenda que podemos ter. Vim da festa de Natal da minha filha, e da entrada à saída vamos cumprimentando pessoas. Sorrindo com quem nos conhece e sentindo que estamos acompanhados. Que os nossos filhos são cuidados.

Não há pais nem cuidadores perfeitos, não há escolas perfeitas, não há crianças perfeitas. Mas aqui, nesta terra, sabemos que há amor e carinho. E isso tem mais valor que qualquer prenda que eu possa receber neste Natal.

É bom viver a nossa vida. Não considerar o passado melhor do que foi nem o presente pior do que é. Ou se quisermos deixar de querer, baixando a expectativa, que o futuro seja sempre ainda melhor que o presente e o passado juntos.

Em cada momento saber saborear, em cada momento saber estar presente de corpo e alma.

O Natal é um bom ponto de paragem, que nos obriga a estar connosco e com os mais próximos. Faz-nos pensar. Dá-nos luta, e isso é bom.

Nós pelo nosso lado cá estamos sorrindo pelas ruas para com aqueles que sabemos que nos conhecem. E que na verdade nos querem bem. Assim é o meu espírito de Natal.

A todos muitos sorrisos e muito amor, para dar e receber. Sejam felizes.

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

IRA RECOLHEU ALIMENTOS E MANTAS

Grupo de defesa dos animais IRA - Intervenção e Resgate Animal - esteve na escola da Portela no dia em que a polémica reportagem da TVI foi para o ar. O convite partiu da escola e pais relatam "experiência muito positiva".

Uma equipa de elementos do grupo IRA - Intervenção e Resgate Animal - esteve, no passado dia 15 de novembro, na EB1/JI Quinta da Alegria, na Portela. Os voluntários do IRA, que intervieram sem máscaras, "angariaram alimentação para cães e gatos, assim como mantas e cobertores", pode ler-se na página daquela associação no Facebook.

"Em troca, os elementos da equipa do IRA explicaram (às crianças) os cuidados a terem com os seus animais, as responsabilidades enquanto detentores e a importância de respeitar o animal enquanto ser senciente", lê-se ainda naquela publicação. O nosso jornal sabe que a iniciativa foi organizada pela escola e foi anterior à controversa reportagem da TVI sobre aquela associação. De acordo com relatos de alguns pais, que preferiram

não ser identificados, "as crianças adoraram, fizeram imensas perguntas e contaram histórias dos seus animais de estimação". Segundo os mesmos pais, "foi uma experiência muito positiva, independentemente do mediatismo que existe em volta desta associação, sendo que, de forma alguma, existiu um discurso que incentivasse o ódio ou a violência".

Uma reportagem muito polémica

Recorde-se que a associação IRA - Intervenção e Resgate Animal -, criada há dois anos, foi alvo de uma reportagem na TVI, que estreou no novo programa da jornalista Ana Leal, e que provocou bastante polémica. Na peça da TVI, membros do IRA foram acusados de insultar e seques-

trar pessoas que alegadamente maltratavam os seus animais de estimação. Na reportagem, o grupo foi ainda acusado de ter ligações a elementos do partido "Pessoas, Animais, Natureza" (PAN), nomeadamente à advogada Cristina Rodrigues, membro da Comissão Política do partido. O grupo foi ainda reportado na peça como tendo ligações à extrema-direita, nomeadamente à claqué do Sporting Clube de Portugal, Juve Leo.

O PAN revelou em comunicado, que Cristina Rodrigues irá perguntar à Procuradoria Geral da República se está a ser investigada por ligações ao grupo. Por sua vez, o IRA criticou bastante a reportagem da TVI na sua página do Facebook. O movimento contestou os depoimentos das alegadas vítimas e sustentou que a TVI recorreu a um vídeo "de



comédia" para justificar o suposto terrorismo do grupo.

Em entrevista à RTP1, concedida no dia seguinte à emissão da reportagem da TVI, o IRA revelou que os seus elementos não atuam encapuzados nem utilizam armas, sobretudo porque a maioria das suas ações são acompanhadas pela PSP. "Se constataremos que realmente

existe um crime de maus-tratos ou negligência a decorrer, aí sim contactamos e solicitamos a presença das autoridades competentes, caso os detentores não estejam recetivos à ideia de entregar o animal de livre e espontânea vontade para tratamentos veterinários imediatos", disse um dos membros do IRA na entrevista.

My Deal
Volkswagen

up!
por 10.950€ ou 99€/mês*

Com manutenção incluída, na troca do teu carro usado.

El 2.850€ • Financiado 8.100€
TAEG 7,14% • VFG (Última prestação) 4.882€** • 60 meses

*up! 1.0 60 cv Take up! com manutenção preventiva incluída no valor de 14,38€ mês. PVP 10.950€. Preço calculado com base em viaturas homologadas segundo a norma NEDC. Preço válido apenas no Continente. 60 meses e 50.000 km. TAN 4,681%. MTIC 10.295€. Inclui 3€ de comissão de processamento e 300€ de comissão de abertura em Crédito Automóvel Open Options através de Volkswagen Financial Services, uma marca Volkswagen Bank GmbH, Sucursal em Portugal. Campanha válida até 31/12/2018. Limitada ao stock existente. Imagem não contratual. **Valor Final Garantido - última prestação do contrato que pode ser liquidada contra a entrega do veículo, desde que observadas as condições indicadas em www.volkswagenfinancialservices.pt. Consumo médio (l/100km); 4,1; Emissões de CO₂ (g/km): 95.



Volkswagen

Soauto Expo • Stand de Vendas e Oficina

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

Linha de Apoio
707 300 340

AUTORES DA FREGUESIA

Uma tarde de tertúlia com os escritores da freguesia, Vanessa Jesus, Nuno Lopes, Nuno Nunes, Rui Paulo Carvalho Martins, Ana Barradas e Tita Barros. Miss Lilly (Liliana Pinheiro) pontuou o encontro com a sua voz, Mimi e Gonçalo trouxeram a moldura musical. O Evento foi promovido pela Junta de Freguesia de Moscavide e a plateia constituiu-se por familiares, amigos e leitores dos autores.

à conversa com

Escritores da NOSSA TERRA

“ 2 Dez. 16h Centro Cultural de Moscavide ”

Contamos Consigo!

Alguns Momentos Musicais

(Vanessa Jesus)
As Aventuras do Kiko

(Rui Paulo)
Mesmo Aqui ao Lado

(Nuno Nunes)
O Último Trilho

(Ana Barradas)
Meus Poemas, Meu Olhar

(Tita Barros)
Instantes

CLUBE DO PALCO

AS AVENTURAS DE ANNIE -
UM MUSICAL PARA TODA A FAMÍLIA

Realiza-se nos dias 22 e 23 de dezembro às 16h30, no Centro Cultural de Moscavide, o espetáculo "As Aventuras de Annie", um musical para toda a família, da autoria do Clube do Palco, uma iniciativa no âmbito do Natal com Vida da Freguesia de Moscavide e Portela.

Reservas / Informações:
917 551 443 ou
clubedopalco@gmail.com
www.clubedopalco.pt

Iniciativa no âmbito: NATAL
COM VIDA '18

M/2

CLUBE DO PALCO apresenta

As aventuras de Annie

Um Musical para toda a família

22 e 23 Dezembro às 16h30
Centro Cultural de Moscavide

Reservas/Informações:
917 551 443 ou clubedopalco@gmail.com

facebook.com/clubedopalco www.clubedopalco.pt

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



Efetuamos a recolha GRATUITA de material informático

PC
assist
Serviços Informáticos

**925 320 809
219 456 514**

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

Rua Júlio Dinis nº 6 - R/C
Portela LRS

ORÇAMENTO MUNICIPAL PARA 2019 APROVADO

O orçamento municipal de Loures para 2019 foi aprovado em reunião de Câmara do passado dia 12 de novembro, com os votos contra do PSD e a abstenção do PS. São mais de 132 milhões de euros, que incluem 23 milhões em fundos comunitários e representam um acréscimo de 17 milhões face a 2018. Bernardino Soares justificou este aumento com a inclusão de verbas provenientes de fundos comunitários, nomeadamente para a concretização das obras na cidade de Sacavém, que permitem minimizar os efeitos das cheias.

Entre as novidades nas medidas previstas para este orçamento está o alargamento da isenção do pagamento de refeições escolares e um programa de adaptação ao meio aquático.

Ao abrigo do novo orçamento, as juntas de freguesia vão receber quase mais três milhões de euros por delegação de competências e cerca de 2,5 milhões de euros para investimento em obras locais. Entre as competências a delegar para 2019 destaca-se a responsabilidade pela recolha dos monos, que passará a ser das juntas de freguesia.

“Se não fosse pelo PS estar no Governo, não teria sido possível às autarquias locais, como Loures, aceder a este acréscimo de 23 milhões de euros em fundos comunitários”, disse na reunião de Câmara, Sónia Paixão, vereadora do PS.

“Congratulamo-nos também pelo aumento significativo das verbas atribuídas às juntas de freguesia”, acrescentou a vereadora. “Contudo, este não é, na globalidade, o orçamento do PS”, até porque “há duas grandes áreas que lamentavelmente não estão contempladas neste orçamento: a da segurança e a da habitação”.



O Partido socialista reclamou ainda, programas de apoio à habitação e um reforço da segurança nomeadamente da Polícia Municipal.

Na discussão dos documentos, os vereadores do PSD foram os mais críticos das opções tomadas, afirmando que este orçamento “não é amigo dos munícipes nem das empresas.” Apesar de algumas das propostas defendidas pelo PSD terem

sido introduzidas no documento final, os sociais democratas votaram contra o orçamento, uma vez que pretendiam uma maior redução dos impostos municipais e a instalação da videovigilância.

O Orçamento do SIMAR foi aprovado no mesmo sentido. Com votos a favor da CDU, abstenção do PS e voto contra do PSD. O SIMAR tem um orçamento de 80 milhões de euros.

My Deal
Volkswagen

Com manutenção incluída,
na troca do teu carro usado.

T-Roc
por 22.950€ ou 199€/mês*

5 anos de garantia
ou 100.000 km



*Campanha em Renting (Aluguer Operacional) com 1ª renda 5.462€ para T-Roc 1.0 TSI 115cv, PVP 22.950€, com pintura bicolor para 60 meses e 50.000 km através da Marca registada e licenciada “Volkswagen Financial Services”, comercializado pela Volkswagen Renting Unipessoal, Lda. Sem despesas. Inclui manutenção completa, IUC, IPO, Assistência em Viagem, Linha de Apoio ao Condutor 24 horas e Seguro de Avarias. Campanha válida até 31/12/2018. Imagem não contratual. Limitada ao stock existente. Consumo médio (l/100km); 5,1; Emissões de CO₂ (g/km); 116.



Volkswagen

Soauto Expo • Stand de Vendas e Oficina

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

Linha de Apoio
707 300 340



Ricardo Andrade
Comissário de Bordo

Natal sempre! Sempre Natal!

Desde pequenino que o Natal é, para mim, algo de especial. Desde que me lembro que o Natal tem, para mim e para a minha família, um significado carregado de imensos aspetos distintos. Religiosidade, alegria, partilha, dádiva, união, reencontros, reinícios e tantas outras palavras serão sempre poucas para descrever aquilo que significa o Natal para quem teve a sorte de vir ao mundo numa família que sempre olhou para esta época do ano como marcante.

As memórias que tenho de menino não conseguem nunca fugir aos momentos inesquecíveis passados nos natais em casa dos meus avós. As recordações que guardo desses inolvidáveis encontros familiares são, sem sombra de dúvidas, motivo de incontáveis sorrisos e de eternas saudades. As fotografias que tenho na minha mente desses dias, são sempre fantásticas e inapagáveis.

Talvez por isso sinta, nem que seja por breves momentos, alguma nostalgia quando, como este ano, saiba que não irei ter um Natal como os que tinha em menino. Talvez por isso tenha, recorrentemente, a vontade de rever, na minha mente, todos os Natais passados. Talvez por isso tenha, invariavelmente, o anseio de tentar dar aos que me rodeiam um Natal, o mais próximo possível, daqueles que me marcaram desde criança.

Sim...tal como muitos, não poderei passar a consoada com todos aqueles com quem gostava de estar. Sim... tal como em outros anos desde que abracei a minha profissão, atravessarei um oceano a pensar nos momentos em que poderei ver, nos olhos dos meus, a alegria do Natal. Sim... colocarei toda a minha alegria de Natal em cada gesto que terei para com outros até chegar até junto dos meus. Não... não poderei fazer a já costumeira visita antes da consoada a muitos dos que vão passar a noite de Natal longe dos seus por estarem a trabalhar. Não... não deixarei de gostar do Natal por este ser diferente dos Natais em família do início ao fim. Não... não me esquecerei de que o Natal pode mesmo ser quando um Homem quer.

Porque o Natal, para quem sabe que nem sempre o tem com a chamada normalidade, se começa a fazer bem antes. Porque o Natal, para quem não dá como adquirido o Natal tradicional, não deve nunca deixar de ser Natal. Porque para mim, apesar de por vezes mais distante fisicamente, há um sempre um rol de rituais de Natal que se cumprem sem olhar a datas e horas.

E enquanto assim for... o Natal será sempre Natal!

NATAL COM VIDA 2018

Chegada a época natalícia e, além das típicas decorações luminosas da rua, a Junta de Freguesia investe em atividades que entretêm e aproximem as famílias.

Este Natal não é exceção.

Com o tema: NATAL COM VIDA 2018 - MOSCAVIDE E PORTELA "A LUZ DAS PESSOAS", a Junta de Freguesia apresenta um programa que inclui passeios de comboio, concertos, peças de teatro, espetáculos de dança, improviso, palhaços a surpreender quem passa e uma parada de tambores a desfilar pelas nossas ruas. A não perder será também o Circo de Jogos, que terá sessões dias 15, 22 e 29 de dezembro no Centro Cultural de Moscavide, com entrada gratuita.

Há também o apelo às compras de Natal na Freguesia, especialmen-

COMBOIO DE NATAL
1 DEZ. A 7 JAN.
UMA FREGUESIA DINÂMICA E EM MOVIMENTO!

PARAGENS DO COMBOIO DE NATAL
- Igreja de Moscavide (Junto à Árvore de Natal)
- Parque de Estacionamento do Jardim Almeida Garrett
- Jardins do Cristo Rei (Junto à Árvore de Natal)

BILHETES
- Nos ATENDIMENTOS DA JUNTA DE FREGUESIA
- Nas LOJAS ADERENTES (Estão identificadas com cartaz - Loja aderente)

PERCURSO
MOSCAVIDE > PORTELA > URBANIZAÇÃO DOS JARDINS DO CRISTO REI

SEGUNDA A DOMINGO
DAS 8H ÀS 20H

Natal 18 com Vida
Programa Moscavide e Portela

FREGUESIA MOSCAVIDE E PORTELA

te no comércio tradicional, como forma de estimular a economia local e preservar os estabelecimentos mais antigos. Aproveite ao máximo estas festas,

invista mais tempo a desfrutar da família do que a comprar presentes, gaste mais dinheiro em experiências do que em objetos. Festas felizes!

CONCERTO DE NATAL

Grupo Coral da Portela
Coro dos Alunos
do Conservatório d'Artes de Loures

CANTICORUM

Igreja de Moscavide
16 Dezembro - 16 horas

CIRCO DE JOGOS

ATREVE-TE. VEM JOGAR CONNOSCO!
A DIVERSÃO ESPERA POR TI.

SÁBADOS
1, 15, 22 e 29 Dez
10h - 13h
Centro Cultural de Moscavide

a partir dos 6 anos **Entrada Gratuita**

MOSCAVIDE e PORTELA
PRIMEIRO AS PESSOAS

Natal 18 com Vida
Programa Moscavide e Portela

CIRCO DE JOGOS



Neste Natal Oferta do 2º par de óculos!

*consulte condições em
www.zonaoptica.pt/natal2018

Alvalade
Parque das Nações
Portela
Moscavide
Prior Velho
Sacavém





José Luís Nunes Martins
Investigador

O AMOR OU O CONSUMISMO?

Amar é dar-se ao outro, sem esperar nada. Dar-lhe tempo e atenção, dar o melhor de nós, porque sim. Porque o sentido da vida é esse, de dentro para fora, do interior para o exterior, criando e construindo.

Consumir é conquistar para si, ceder aos apetites mais ferozes. Querer tapar os vazios de existência com coisas materiais. Coisas que em pouco tempo se degradam e destroem, criando desejos de mais e mais. Quase como um carro que, a cada abastecimento, exige sempre mais combustível do que antes.

A lógica do amor é cuidar do outro, sem nenhum objetivo subjacente que não o de sermos o melhor que podemos ser, para os outros e para nós mesmos. Dar, porque é melhor do que receber. A generosidade é sempre melhor do que um egoísmo carente.

A maior parte da nossa sociedade prefere receber. Cria em si vazios que se tornam maiores de cada vez que os tentam preencher, porque julgam que a felicidade é a satisfação dos seus desejos. Mas estes apetites, cada vez que são satisfeitos, apenas se atenuam por um tempo antes de se manifestarem mais potentes do que antes. Escravizando-nos.

O amor não se negocia. Não se compra, não se vende, nem se troca. É gratuito. Se assim não for, outra coisa será que não amor, apesar de haver quem lhe dê esse nome.

Os egoístas consomem-se e exploram o mundo e os outros. Não amam, apesar de acharem que a instrumentalização dos outros é uma forma de os amar!

Somos tão grandes e nobres quanto o amor puro de que formos capazes.

As relações humanas estão a tornar-se consumistas. Pensa-se mais naquilo que se pode ganhar com o outro do que no que se lhe pode dar. Alguns chegam a fazer análises como se se tratasse de um negócio, ou seja, perspetivam a médio e longo prazo se esse negócio concreto lhes pode, ou não, ser lucrativo. Se as perspetivas forem promissoras, se se prevê ganhos, então investe-se.

Ora, basta considerar uma mãe que seguisse esta linha de pensamento e emoção para com os seus filhos, e julgá-la-íamos um verdadeiro monstro!

+VIDA DISTRIBUI JANTARES A SEM-ABRIGO

Com o objetivo de levar calor ao corpo e ao espírito das pessoas que em necessidade se encontram nas ruas de Lisboa, sem teto e sem abrigo, uma equipa de voluntários percorre as ruas às 6^{as} feiras a partir das 22h30. Levam sopa (preparada e oferecida com amor igualmente por quatro voluntárias), sandes, leite, agasalhos e uma voz amiga de conforto e esperança. Valorizamos a pessoa na sua totalidade e entendemos que as suas necessidades se estendem para além das evidentes. Agradecemos a todos quantos colaboraram com roupas, cobertores, alimentos e... com amor. No dia 15 de dezembro estarão em Moscavide.

Pode contribuir com vestuário, alimentos, material escolar, voluntariado ou através do NIB: 00380000 3927994771 40 -- BANIF.

Para mais informação em: Projeto - Solidariedade Social, ou pode contactar-nos pelo mail: maisvida.ccva@gmail.com.

REFOOD

Se as festas forem demasiado abundantes à mesa e sobrar comida, aproveite para fazer dos desperdícios novas refeições.

A ReFood encarrega-se de distribuir por quem mais precisa e estão em todo o lado.

Perto de nós há o núcleo dos Olivais, Sacavém, Loures e Parque das Nações.

Pode até juntar-se à causa e doar também o seu tempo para a distribuição.

Saiba mais em: <https://www.re-food.org/>



PRESERVAMOS A SUA SEGURANÇA

Se tiver uma chave destas...



contacte-nos! Temos Solução.



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

STOPRÁPIDO
chaves da portela

CA Comércio e Serviços

PORTA ABERTA PARA O SEU NEGÓCIO.



PUBLICIDADE 11/2018

Conte com as nossas soluções personalizadas para impulsionar o crescimento do seu negócio.

INFORMAÇÕES NA AGÊNCIA OU LINHA DIRECTA:

808 20 60 60

Atendimento 24h/dia, personalizado 2ª a 6ª feira: 8h30 às 23h30; sábados, domingos e feriados: 10h às 23h.

www.creditoagricola.pt

SIGA-NOS



Crédito Agrícola

O Banco nacional
com pronúncia local

Desde 1911

CAMPANHA *TAMPINHAS*

A Creacil tem a decorrer o Tampinhas, campanha que visa recolher o máximo de tampas de plástico para a aquisição de uma carrinha adaptada.

O Tampinhas surgiu no início de janeiro de 2016, pela mão da Creacil – Cooperativa de Reabilitação, Educação e Animação para a Comunidade Integrada do Concelho de Loures, uma IPSS que tem como missão apoiar as pessoas com deficiência intelectual e/ou multi-deficiência no concelho de Loures.

A Creacil tem vindo a debater-se com a necessidade em assegurar o transporte de pessoas com mobilidade reduzida na comunidade e, desta forma, potenciar a qualidade dos serviços prestados aos seus utentes e às suas famílias.

Desta necessidade foi criado o Tampinhas, cuja campanha visa recolher o máximo de tampas de plástico para a aquisição de uma carrinha de nove lugares, adaptada para cadeiras de rodas. Este projeto tornou-se viável com a adesão de diversos parceiros locais, institucionais, comunidade envolvente, sócios e amigos, que muito se têm dedicado para que este sonho se torne possível. Para colaborar, basta entregar as suas tampas nos locais de recolha. As entregas poderão ser feitas na Creacil ou nas instituições parceiras, como farmácias e juntas de freguesia do concelho de Loures, na escola de 1.º Ciclo mais próxima de sua casa, ou em alguns serviços da Câmara Municipal.



Para mais informações acerca dos pontos de recolha, contactar:

CREACIL

Rua Adão Manuel Santos Barata

1885-100 Moscavide

(junto ao centro de saúde de Moscavide e da Esquadra Distrital da PSP)

E-mail: creacil@hotmail.com

Telefones: 926 249 804 | 219 891 092

Facebook: <https://www.facebook.com/loures.creacil/?fref=ts>

Sítio eletrónico: <http://creacilblog.blogspot.pt/>

CONCURSO DE MONTRAS

Subordinada ao tema As pessoas são a nossa marca, a 2.ª edição do Concurso de Montras foi alargada a outros dois centros urbanos, igualmente alvo de obras de revitalização – Camarate e Moscavide.

Promovido pela Câmara Municipal, em parceria com a Associação Empresarial de Comércio e Serviços dos Concelhos de Loures e Odivelas (AECSCLO), a Junta de Freguesia de Loures e as uniões das freguesias de Camarate, Unhos e Apelação e Moscavide e Portela, o Concurso contou com a participação de 36 montras, tendo sido atribuídos três prémios por cada um dos centros urbanos concorrentes. Além das freguesias, o júri deste concurso integrou também a Escola de Comércio de Lisboa.

Em Moscavide, os prémios foram entregues à Ótica Avenida (1.º lugar), Tricots Brancal (2.º

lugar) e à Bambinita - Confeções (3.º lugar). Em Loures, os grandes vencedores foram O Ninho (pronto a vestir de criança) e o Snack-bar Apolo 78. Em segundo lugar ficaram o Valgus - Centro de Ortopedia e Reabilitação de Loures e a Fábrica Visual. A terceira posição foi conquistada pela Papelaria Dudu.

Já em Camarate, a Farmácia Batalha conquistou o primeiro lugar, a MFS - Produções Publicitárias o segundo, e o terceiro foi atribuído ao cabeleireiro Espaço Tess. O chefe de gabinete do presidente da Câmara Municipal de Loures salientou a importância de se ter alargado a iniciativa a mais dois centros urbanos, pois “contribuiu para melhorar a atratividade do concelho na altura das festas”. Os restantes participantes receberam um certificado de participação, bem como ofertas simbólicas com produtos de Loures.



PAVILHÃO DA SECUNDÁRIA DA PORTELA CONTINUA A METER ÁGUA

Obras da Câmara Municipal de Loures custaram mais de 31 mil euros, mas não resolveram os problemas de infiltrações no recinto. Alunos continuam sem aulas de Educação Física sempre que chove.

Os problemas de infiltrações no pavilhão gímnodesportivo da Escola Secundária da Portela parecem não ter fim à vista. Depois de meses de intensas reivindicações por parte de alunos, professores e encarregados de educação, que levaram, inclusive, à criação de uma petição, a Câmara Municipal de Loures resolveu chamar a si a obra e efetuar as reparações no recinto. A obra, orçada em mais de 17 mil euros, teve início em setembro e prolongou-se por mais de 45 dias, mas os resultados não foram os esperados. Depois das primeiras chuvas, o pavilhão voltou a meter água, incluindo nalguns locais onde antes não havia infiltrações. Estas infiltrações obrigaram a novas interrupções das aulas de Educação Física e ao adiamento dos treinos e jogos das várias modalidades da Associação de Moradores da Portela, que ali realizam as suas atividades.

“As obras efetuadas no pavilhão desportivo, embora de valor avultado, não solucionaram o problema estrutural da cober-

tura deste pavilhão”, disse ao MP, Marina Simão, diretora do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide. “A Câmara Municipal de Loures sempre considerou tratar-se de um problema de caleiras, embora tenhamos referido por várias vezes o problema estrutural do equipamento, que se justifica, uma vez que, desde a sua construção, em 2002, sempre teve infiltrações em dias de chuva”, acrescenta a diretora. Entretanto, confrontado com a situação na Assembleia Municipal de Loures, o presidente da Câmara de Loures, Bernardino Soares, indicou que o empreiteiro regressaria “ao pavilhão para tapar alguns buracos por onde a água entra” e assim concluir a obra.

No entanto, para Marina Simão, o problema é bem diferente: "A obra deveria ter tido uma impermeabilização com material específico e contemplado a subida da cumeeira. Alertei para esta situação na sequência de um parecer enviado ao presidente da Câmara muito antes da obra ser posta a concurso". Parecer esse que

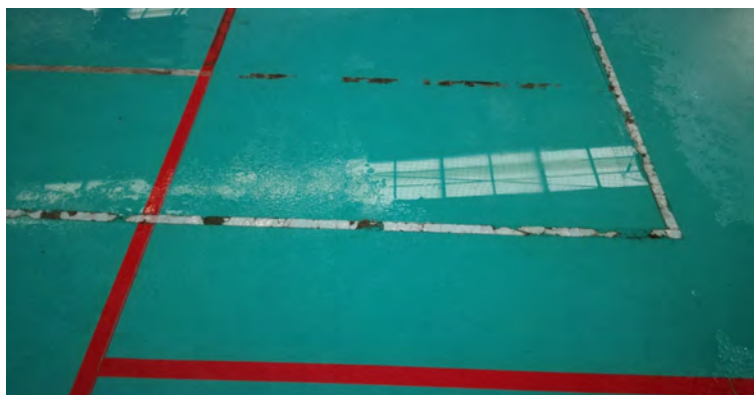
terá sido “desvalorizado”, de acordo com a diretora. Para André Julião, responsável pela petição “Pela realização urgente de obras estruturais no Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide”, que deverá ser debatida no Parlamento no próximo mês de janeiro de 2019, “esta situação é uma vergonha, tanto mais que estamos a falar de dinheiro dos

contribuintes que está a ser mal gasto sem que o problema seja resolvido”.

Entretanto, continua a cair água abundantemente dentro do pavilhão e na sala de ginástica, em diversos locais, sempre que chove, sendo que os pontos de infiltração não serão sempre os mesmos. De acordo com Marina Simão, “a água faz pocas na cobertura

e escorre por onde consegue, uma vez que não há inclinação suficiente”.

André Julião defende, por seu turno, que “urge reparar este pavilhão de vez e sem mais demoras, porque estes alunos já foram demasiado prejudicados com esta situação e merecem ter um recinto onde possam praticar, jogar e estudar como todos os outros”.



2018 ▶▶▶▶ 2019

2018 aconteceu.

Ganhamos e perdemos. Evoluímos, regredimos e fazemos aqui um balanço do que foi este ano na nossa publicação, freguesia, país e mundo. Numa tentativa necessariamente redutora de um ano inteiro.

CRISTINA FIALHO

MOSCAVIDE PORTELA

Escreveram-se livros, entrevistaram-se habitantes, divulgaram-se eventos, seguimos os passos da Junta de Freguesia e da Câmara Municipal. Tivemos escolas inundadas (e ainda temos). Fomos a festas temáticas, festivais, concertos, comércio de rua. Pedimos responsabilidades, interrogamo-nos para quando as soluções. Sofremos a perda (inesperada, absurda) do Diretor do Moscavide Portela, Pedro Santos Pereira. Também a nossa freguesia perdeu de forma surpreendente, a 1ª vogal da Junta de Freguesia, Margarida Inácio. Um ano com duas perdas imprevisíveis.

Reveja as nossas edições deste ano aqui: www.mp-moscavide-portela.pt/edicoes



O PAÍS

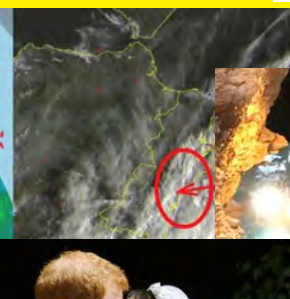
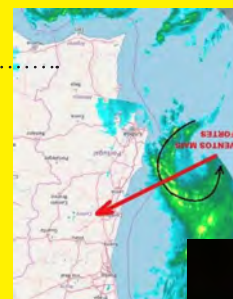
De acordo com o Google, os assuntos que mais preocuparam os portugueses (ou pelo menos os que mais os levaram a fazer pesquisas neste motor de busca) foram:

O Incêndio de Monchique, tendo pesquisas relevantes apenas na área do algarve e entre o dia 29 de julho e 12 de agosto.



Seguindo-se das Eleições do Brasil, pesquisadas apenas nas regiões do litoral. O tema foi alvo de pesquisas durante todo o ano, com especial incidência entre 23 de setembro e 3 de outubro.

O Furacão Leslie ocupa o 3º tópico mais pesquisado em Portugal, com pesquisas em todas as regiões do país mas apenas entre 7 e 13 de outubro.



O Casamento Real de Harry e Megan foi também alvo de curiosidade entre 13 e 19 de maio. A preparação da boda e o vestido da princesa-atriz atraíram muitas espreitadelas.



O Resgate na Tailândia ocupa o 5º lugar do top 5 de pesquisas mas este tema apenas foi pesquisado em Lisboa e no Porto, atingindo o ponto máximo entre 8 e 14 de julho.

O top 10 completa-se com o Eclipse Lunar, com as eleições do Sporting, a polémica em torno da questão da mudança de hora e a associação aga khan.



AS PERGUNTAS MAIS PESQUISADAS NO GOOGLE FORAM:

- ▶ COMO FAZER SLIME?
- ▶ COMO VER ELEVEN SPORTS?
- ▶ COMO ASSAR CASTANHAS NO FORNO?
- ▶ COMO FUNCIONA O TINDER?
- ▶ COMO PREENCHER O IRS?
- ▶ COMO EMAGRECER?
- ▶ COMO COZER CAMARÃO?
- ▶ COMO SABER SE ESTOU GRÁVIDA?
- ▶ COMO SE CHAMA O CAVALO DE DOM QUIXOTE?
- ▶ COMO PERDER BARRIGA?

O MUNDO

Mas não são só as notícias e as direções que levam o utilizador aos motores de busca. A nível global, foram pesquisadas muitas estrelas da música e do cinema e sobretudo temas relacionados com o Mundial de Futebol que este ano teve lugar na Rússia.

A expressão FIFA World Cup associada a "schedule" (horário) e "streaming channel" (canais de visualização simultânea) lideram as pesquisas mundiais.

Começando com a expressão "what makes" (o que faz), sente-se uma energia positiva online: são pesquisadas instruções para "o que faz um bom líder", "o que faz um bom amigo", "o que faz sorrir", "o que é "beijar bem".

Pesquisa-se "programas bons para assistir", "como ser bom cantor/dançarino", "como ser um bom ouvinte", "como ser bom amigo", "como ser bom professor"...



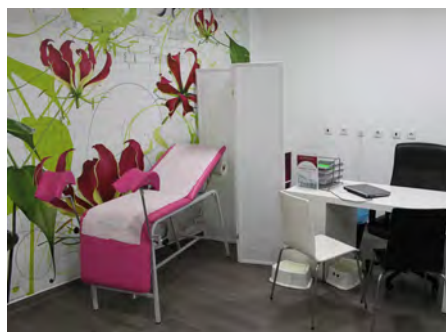
CLÍNICA DA PORTELA

A Clínica da Portela, aberta desde dezembro de 2016, encontra-se no Centro Comercial da Portela, no espaço dos antigos cinemas.

Reconhecida pelo serviço personalizado e profissional, aposta no atendimento de qualidade com um corpo clínico de excelência, quer a nível técnico quer a nível humano.

Rapidez, eficiência e atenção a todas as solicitações que chegam, são as linhas mestras de uma Clínica de sucesso situada no coração da Portela.

A Clínica da Portela oferece um conjunto de especialidades médicas abrangentes e dispõe de um posto de colheitas para análises clínicas em parceria com o Laboratório Germano de Sousa.



NA MEDICINA DENTÁRIA ESTÃO A INVESTIR FORTEMENTE, COM AS SEGUINTE ÁREAS DE INTERVENÇÃO:

MEDICINA DENTÁRIA

- Implantologia e Cirurgia Oral
- Reabilitação Oral (Próteses e Oclusão)
- Ortodontia (crianças e adultos)
- Endodontia
- Dentisteria Estética
- Periodontologia

ESPECIALIDADES MÉDICAS

- Medicina Geral e Familiar
- Oftalmologia
- Otorrinolaringologia
- Pediatria
- Psiquiatria
- Ginecologia/Obstetrícia
- Cirurgia Geral
- Psicologia
- Doenças Infecciosas
- Neurocirurgia
- Urologia
- Cardiologia
- Dermatologia
- Ortopedia
- Terapia da Fala
- Nutrição
- Podologia
- Acupuntura e Medicina tradicional Chinesa
- Osteopatia
- Naturopatia

CONTACTOS:

Centro Comercial da Portela - PISO 0 - Lj B83 (em frente ao Banco Santander)
Rotunda Nuno Rodrigues do Santos | 2685-223 Portela LRS
Telefone: 210840822 | Telemóvel: 928022691 | clinicadaportela@gmail.com



HORÁRIOS POSTO COLHEITA ANÁLISES
8h00 às 12h de 2ª Feira a Sábado
HORÁRIOS CLÍNICA
9h às 20h de 2ª Feira a Sábado



João Alexandre
Músico e Autor

NINHO DE CUCOS

THE 1975

A BRIEF INQUIRY INTO ONLINE RELATIONSHIPS

The 1975, banda de Manchester formada em 2002, lançou este mês, com pompa e circunstância, o seu 3º álbum intitulado "A Brief Inquiry Into Online Relationships", dois anos após "I Like It When You Sleep, For You Are So Beautiful yet So Unaware of It".

Objetivos e ousados na intenção de enveredar por um caminho crítico na temática das suas canções The 1975, apostaram tudo num investimento já pouco comum nas edições de bandas pop rock, sobretudo europeias. 5 singles/videoclips realizados, o primeiro deles do tema "Give yourself a try" um tema ao estilo emo com um riff que remete para "Disorder dos Joy Division e que no mês de maio foi o cartão de visita para anunciar este novo trabalho.

The 1975 são Adam Hann, George Daniel, Ross Macdonald e o popstar líder e vocalista Matt Healy. Gira muito à volta de Matt Healy este buzz dos 1975. Bastante carismático e extrovertido nas suas apresentações ao vivo, o vocalista que há 5 anos atrás se deixou envolver na heroína,

efetuiu depois uma cura tornando-se num ativista em permanente alerta face aos riscos que a vida de glamour do rock n'roll pode conter.

Matt Healy, filho de duas estrelas britânicas de tv, tinha como visita de casa regular na sua infância pessoas como Sting e em jeito de graça costuma referir que um dos seus receios é ser um dia como Sting.

Cinco dias antes do lançamento "A Brief Inquiry Into Online Relationships" foi completamente descarregado por toda a internet e assim espalhado furiosamente.

O disco em si, bem recebido pela crítica mas longe da unanimidade, é uma amálgama de estilos que vão da pop dos anos 80 e ao estilo do primeiro álbum em "Love it if we made it" e "It's not Living (if it's not with you)", ao afrobeat e tecno em "TootimeTootimeTootime", ao punk emo de "Give yourself a try", ao RnB de "Sincerity is scary", às baladas jazz e pop em "Mine" e "I couldn't be more in love". Mais eclético é impossível.

Há riffs e referências descaradas (ou sequelas numa

outra perspetiva) a Phil Collins, Bon Iver, Radiohead, Joy Division, Billy Joel e Justin Timberlake para citar alguns nomes que facilmente ocorrem numa escuta ao álbum.

Há excesso de autotune nas vocalizações talvez por haver excesso de temas no álbum (15 a saber), algo mesmo muito arriscado e que revela a benevolência do investimento da editora Polydor.

Aliás, está previsto novo álbum para maio de 2019 e que já tem nome "Notes on a conditional form".

Matt Healy, de 29 anos, produziu quase na íntegra este 3º disco, toma posições sobre todos os temas da sociedade, constantemente online, detesta Trump mas considera que falar sobre o ódio a Trump é algo enfadonho.

Os 1975, banda do momento, têm uma extensa tour programada para 2019 que inclui Portugal para já no SuperBock SuperRock em julho.

A avaliar pelo concerto que deram em 2014 no Nos Alive, na altura a apresentar o 1º álbum, só pode ser bom!



João Calha
Consultor Informático

CONSULTÓRIO INFORMÁTICO

ESTAREI A DANIFICAR A BATERIA DO MEU TELEMÓVEL?

Um dos maiores problemas dos nossos telemóveis é a bateria, neste caso, a falta dela. Sempre que adquirimos um Smartphone novo ficamos com aquela sensação de tranquilidade porque a bateria dura e dura, mas ao longo dos tempos sentimos que a mesma bateria já não tem a mesma capacidade. Ao final de um ano verificamos que a mesma bateria já não dura tanto tempo como anteriormente e quando o telemóvel faz dois anos, a tendência é ir rapidamente comprar uma bateria nova.

No entanto, há vários procedimentos que pode fazer para prolongar o tempo de vida da sua bateria e do seu telemóvel:

► Um dos maiores mitos que não desaparece, é que de vez em quando devemos deixar a bateria do telemóvel chegar aos 0%, para depois carregarmos até aos 100% para assim fazer um reset à memória da bateria. Este procedimento é totalmente errado. Devemos sim carregar a bateria mais vezes por dia antes que chegue aos 0%. Por isso sempre que tiver oportunidade, vá carregando o seu telemóvel.

► Tente sempre manter o nível da sua bateria entre os 65% e os 75%. Segundo os especialistas, as baterias de lítio durarão muito mais tempo se estiverem entre estes níveis. Se não conseguir, pode também manter a bateria entre os 45% e os 75%.

► Deixar o telemóvel a carregar durante a noite, é também um dos erros mais frequentes. As baterias de lítio



não precisam de ser totalmente carregadas, nem é aconselhável fazê-lo, porque deixam a bateria num stress de voltagem muito acima dos 100%. Não é recomendável deixar o telemóvel a carregar durante a noite, porque eleva o aquecimento do mesmo, podendo danificar algum dos seus componentes. Sei que é difícil não deixar o telemóvel a carregar durante a noite, mas é bastante prejudicial.

► Utilizar o telemóvel durante a carga também não é nada bom para a sua bateria. Este procedimento vai descontrolar os ciclos de carga e isso é também prejudicial.

► Por fim, evite deixar o seu dispositivo a carregar em zonas quentes. O aquecimento excessivo é o principal problema das baterias dos telemóveis.

Deixo aqui também uma aplicação que o pode ajudar a cumprir mais facilmente estes procedimentos. Descarregue a App **Du Battery Saver**, que é grátis e fácil de configurar. Estas são algumas dicas para conseguir prolongar a vida útil da bateria do seu telemóvel. Lembre-se, quanto mais vezes conseguir executar estes procedimentos, mais vida útil terá a sua bateria.

Sempre que tiver alguma dúvida, basta enviar um email para: informaticaconsultorio@gmail.com

Flashback Futsalístico IV - Futsal AM Portela

O ARRANQUE DO TRABALHO DA NOVA ÉPOCA 2018/2019

Seniores. Divisão de Honra da AFL, presente classificação 8º classificado igualado com o Corvos XXI, entre 16 equipas.

PEDRO CALHEIROS



A equipa face ao último momento aqui divulgado de Pedro Nobre tem oscilado, conseguindo alguns excelentes resultados como as vitórias com Vila Verde e FONSECAS e Calçada, equipas habituadas aos Nacionais, alternando com alguns resultados comprometedores, como a derrota com o Corvos XXI e um empate com o Internacional de Lisboa, consentido praticamente no último segundo de jogo em casa 2-2, em que ficou a sensação de uma prestação de pouquinho, porventura até com alguma dose de ingenuidade, o que não seria muito expectável uma vez que a equipa até conta com atletas experientes. Perante um campeonato tão competitivo, tendo a equipa tido até aqui um comportamento regular, oxalá consiga nos próximos jogos elevar ainda um pouco mais a qualidade de jogo da equipa que lhe permita sustentadamente assegurar vaga nas 8 melhores equipas antes do início da fase final. Tal desiderato permitiria garantir logo à cabeça a manutenção e começar desde logo com menor pressão a se poder planear e conceber por parte do mister, que juventude da valo-

rosa equipa de Juniores, poderá estar desde já na iminência de poder "ir lá acima" ajudando a equipa sénior, com toda a sua qualidade, afoiteza e rebeldia, necessárias para elevar um pouco mais o nível da actual equipa sénior. Dos adversários que nos foi possível observar que defrontaram a Portela, em termos de qualidade de jogo, claramente o CAD, foi a equipa que mais nos convenceu, dada a dinâmica e qualidade técnica geral de todos os seus elementos, o que julgamos, não ser indiferente o facto de que o CAD tem feito notável trabalho nas suas camadas jovens nos últimos anos, pelo que nos parece que de facto já é hoje uma evidência e que formar compensa em todos os enquadramentos aqui enunciados. Outro dado importante, caso a Portela se classifique nos 8 primeiros lugares nesta fase, segue para a fase de Subida aos Nacionais, caso a Portela fique entre o 9º e o 16º lugar, lutará pela permanência. Obviamente fazemos votos que ainda se consiga chegar à 1ª metade da tabela, até porque como são equipas em que existe eleva-

da proximidade geográfica, são jogos e derbys regionais extremamente interessantes de assistir dado o elevado nível de empenho, garra e motivação que estes jogos transportam.

Juniores. Divisão de Honra da AF Lisboa

Estão atualmente no Play off final de subida aos Nacionais, pertencendo às 6 melhores equipas do distrito de Lisboa que lutam pelo acesso aos Nacionais em que dada a qualidade tendencialmente alta dos intervenientes nesta fase final, cada jogo vai ser sempre uma Final. Vale a pena assistir a estes jogos, dado terem uma elevada dinâmica e qualidade de jogo que muito nos apraz registar. Liderados por Carlos Santos, nestes 2 jogos iniciais da fase final, a Portela ainda não teve grandes resultados nesta fase, mas julgamos ser apenas uma fase passageira de menor fulgor.

Equipa de Juvenis. Divisão de Honra da AF Lisboa Fase de manutenção

Liderados por um dos homens da casa, o multidisciplinar Vitor Cruz, a equipa teve algumas dificuldades de afirmação nesta 1ª fase da época, pelo que as vitórias que conseguiu foram insuficientes para classificar-se para o apuramento de subida, ficando agora remetida para a fase final do grupo de discussão de manutenção. Vai ser portanto tarefa difícil esta fase de manutenção, pois vai defrontar 5 equipas todas elas com elevada tradição no futsal e com qualidade, Casal do Rato, Bairro da Boavista, Os Vinhais, Academia de Ciências e FONSECAS e Calçada, equipas que diga-se de passagem, criam ambientes extremamente agressivos, pelo que garantidamente e descendo 2 equipas, vai obrigar a que os atletas joguem com todo o coração nestes jogos, pois ao

adversário são ossos bem duros de roer. Apela-se ao melhor de si e coordenados pela melhor sapiência e experiência de mister Vitor Cruz. Como estamos em presença de uma equipa de miúdos já com 15 e 16 anos, mas com uma elevada franja de atletas de qualidade de 1º ano, seria mesmo positivo lutar e garantir a manutenção, pois existe qualidade nesta equipa para os próximos anos.

Equipa de iniciados 1ª Divisão da AF Lisboa Atual 5º classificado

Liderados por mister Inglês e tendo em atenção que é uma equipa praticamente nova e com adversários extremamente complicados, tem sido uma equipa super consistente no seu campeonato, claramente a equipa atualmente em termos gerais em melhor forma de todos os escalões de formação, apenas tem 2 derrotas precisamente com os 2 primeiros classificados, de resto tem colecionado vitórias, apresentado qualidade de jogo e lançando mais alguns jovens valores da "fábrica" Azul da formação.

Equipa de Infantis Série 2 AFLisboa

É uma equipa baseada num amplo conhecimento dos jogadores vindos dos Benjamins que é o grosso do plantel (Infantis de 1º ano/85% do plantel), embora exista qualidade técnica, tem baqueado aqui e além numa certa ingenuidade e faltas de concentração em momentos chave do jogo, o que tem prejudicado a equipa em termos de resultados finais, pois em jogos por exemplo com um Infanteado, com Forte da Casa e CPCD (os 3 primeiros classificados da Tabela), viveram-se alguns momentos no jogo em que a equipa da Portela encostou completamente os adversários às cordas, sendo que nos pequenos detalhes e pechas na

finalização acabaram por trair a equipa.

Equipa de Benjamins Série 2 AFLisboa

Liderada igualmente por mister André e mister Pedro e mister Nuno, sendo já conhecedores atentos do futsal jovem e juvenil, nesta equipa existem miúdos habilidosos e que demonstram o seu valor, quer de 1º ano quer de 2º ano, já conseguiram algumas vitórias, mas nos jogos mais duros, tal como na equipa de Infantis, a ingenuidade, não permitiu em determinados jogos, que ultrapassassem os seus adversários mais "batidos". Falamos de Amsac, Patameiras e Jardins da Amoreira.

Traquinas (7 e 8 anos)

Seguem no Torneio do Xiras nos 3 primeiros lugares, vitória mais categórica com a equipa do Alhandra e apenas perderam até ao momento um jogo com a equipa do Infanteado, equipa mais física do que a Portela, sendo que mister Inglês, tem-se encarregado de passar os princípios iniciais e fundamentais do bêabá do Futebol, julgamos que vão mesmo ter capacidade de disputar os 4 primeiros lugares num campeonato com cerca de 20 equipas.

Portela Vets

Os Veteranos da Portela entre os 35 anos e os 55 anos de idade no Futebol de Sete, capitaneados por Paulo Renato Oliveira Gaúcho e Inglês, têm dado boa conta de si, tendo já garantida a qualificação para a fase final que se inicia no próximo ano de 2019, em que vão enfrentar Veteranos de alto gabarito alguns internacionais portugueses no Futsal e no Futebol de Onze, sendo que a famosa equipa amadora do Biqueiras de Aço, o mais renomado adversário do seu campeonato.

REGRESSO AO FUTURO: CDOM

LUÍS ESTRELA

Hoje em dia o desporto atravessa uma fase de especialização em diversas áreas que são fundamentais para permitir obter em termos coletivos uma melhoria do rendimento desportivo, acompanhado de correto desenvolvimento do atleta nas suas capacidades motoras e na aquisição dos princípios específicos subjacentes à modalidade que pratica. Diferentes vertentes aliadas ao rendimento desportivo vão se desenvolvendo exponencialmente, desde a análise do adversário, departamento de "Scouting", cuidados diários na nutrição do desportista, trabalho personalizado no desenvolvimento das capacidades físicas

” CRIA-SE DIARIAMENTE ATRAVÉS DE UM PLANEAMENTO EFETUADO ANTECIPADAMENTE, ALGO QUE É MUITO IMPORTANTE NA ESTRUTURA DE UM CLUBE

do atleta, qualidade de treino, componente mental e sua importância no desporto, etc. Uma das áreas muito importantes em qualquer desporto, tem a ver com o planeamento e inclusão de um Modelo de Jogo do clube que possa ser implementado na Modalidade em causa. Este Modelo deve ser operacionalizado por todos os Treinadores dos diferentes escalões, sendo adquirido pelo atleta durante os diferentes contextos competitivos e aumentando a complexidade dos princípios do Modelo de Jogo à medida que a sua capacidade para adquirir informação aumenta. Desta forma, o atleta à medida que vai progredindo nos seus escalões de formação, está sempre familiarizado com os princípios de jogo pretendidos pelos seus Treinadores, mesmo que estes princípios e subprincípios coletivos de jogo vão aumentando a

sua complexidade, estes mesmo já foram introduzidos anteriormente, permitindo ao atleta um conforto nas ações pretendidas e uma identidade própria do clube na sua forma de jogar e que é transversal a todos os escalões. Desta forma o clube em causa projeta diariamente os alicerces da sua visão e operacionaliza com o Modelo de Jogo uma identidade própria nas suas equipas. Cria-se diariamente através de um planeamento efetuado antecipadamente, algo que é muito importante na estrutura de um clube, a identificação por parte dos atletas de uma ideia de jogo, desta forma o ADN desportivo do atleta está em ligação com os valores que a estrutura desportiva idealizou e operacionalizou diariamente.

Como foi explicado anteriormente, existiu um investimento nas equipas técnicas para operacionalizar o Modelo de Jogo CDOM, desta forma verificou-se nos meses de outubro, novembro e dezembro, um aumento de qualidade de jogo em todos os escalões e como consequência o "transfer" para os resultados desportivos foi acontecendo naturalmente.

Desde as escolinhas de formação, percorrendo todos os escalões de Futebol tem existido diariamente um trabalho de qualidade, da parte de todos os intervenientes (atletas, treinadores, dirigentes, Presidente, fisioterapeutas, todas as pessoas que trabalham diariamente no clube) e que tem sido muito importante para a dinâmica do clube.

Séniiores CDOM

A equipa de Futebol Sénior do Clube Desportivo Olivais e Moscavide que compete na A.F. Lisboa na Divisão Honra está neste momento em 2º lugar no campeonato.

Apresenta um saldo de 8 vitórias, 2 empates e uma derrota em 11 jogos do campeonato, tendo a única derrota acontecido frente ao 1º classificado Atlético Clube de Portugal na Tapadinha por 1-0 num jogo que foi decidido num autogolo. Na outra competição que participa a equipa do CDOM prossegue a sua campanha na Taça de Lisboa, tendo obtido duas vitórias nas duas primeiras eliminatórias, derrotando a equipa do Catujalense e do Bocal e marcando presença na 3ª eliminatória da Taça.

Séniiores CDOM- PN



A equipa Sénior CDOM-PN está em 7º lugar no campeonato da 1ª divisão distrital da A.F. Lisboa e foi eliminada da Taça frente ao Sport Lisboa e Olivais.

Juniiores A/S19

A equipa de Juniores A está em 2º lugar no campeonato da A.F. Lisboa na 2ª divisão série 2.

Juniiores B/S17

A equipa de Juvenis está em 3º lugar no campeonato da A.F. Lisboa na 2ª divisão série 3.

Juniiores B/S16

A equipa de Juvenis está em 5º lugar, no campeonato Sub 16 da A.F. Lisboa.

Juniiores C SUB-15

A equipa de Iniciados está em 6º lugar, no campeonato da A.F. Lisboa na 2ª divisão Série 3.

Juniiores C SUB-14

A equipa de Iniciados Sub 14 está em 7º lugar no campeonato da A.F. Lisboa.

Golo da Equipa Sénior do CDOM ganha destaque na plataforma Mycujoo

No jogo da 11ª jornada que opôs o Olivais e Moscavide e o Estoril Praia B, o golo da vitória acabou por obter relevo internacional devido a toda a jogada que o definiu.

Operacionalização de ideia de jogo para Unidade de Treino

Quando se prepara uma Unidade de Treino, deve-se levar em conta vários fatores, começando pelo dia da semana, tendo sempre presente o tipo de exercício que se deve aplicar mesmo que estejamos perante uma Periodização



Tática, onde predomina sempre o trabalho com bola correlacionado com o nosso Modelo de jogo e não uma Periodização Convencional onde damos prioridade às capacidades motoras do atleta no treino elaborado.

Exemplo 1

Irei dar um exemplo muito simples, se pretender que a minha equipa jogue com futebol apoiado desde o setor defensivo, entre linhas, com várias alternâncias de centro de jogo, capacidade de jogar a 1 ou 2 toques, obter uma pressão alta no momento da perda de bola, capacidade para chegar à linha adversária e resistir ao cruzamento sem nexo e jogar nos apoios certos podemos com um simples exercício de aquecimento (ao invés de correr à volta do campo) recriar a ideia de jogo e estimular os jogadores a desenvolver o objetivo do Treinador.

Conceção do exercício

- Criando dentro de um espaço de jogo coloco duas equipas de

7 jogadores limitadas por dois toques e mais um joker dentro da caixa.

- Coloca-se dois centrais de cada lado, fora do espaço da zona delimitada mas na sua posição de jogo com a obrigatoriedade de cada Central jogar a 1 toque (promover passe entre linhas) ou a 2 toques se optar por inverterem passe para colega (objetivo é receção e passe rápido para colega).

- Um joker lateral que tem que se mover ao longo do espaço, mas sempre que recebe bola tem que devolver ao primeiro toque para dentro do espaço de jogo (objetivo promover jogo interior).

- Equipa que não tem bola, sempre a reagir para a recuperar e se por acaso a bola sair do espaço, o Treinador tem bolas prontas para colocar aleatoriamente, obrigando ambas as equipas a estarem concentradas e a reagir rápido.

- Dinâmica do exercício com jokers fora a terem que colocar sempre a bola rapidamente dentro da caixa, dando grande velocidade ao exercício e promovendo a capacidade de decisão.

Exercício 1

- 2 equipas de 7 jogadores mais 1 Joker estão posicionadas dentro de uma zona delimitada.
- Jogadores dentro da zona jogam a 2 toques.
- Equipa em posse de bola tenta manter a posse de bola e a equipa sem bola tenta recuperar o mais rápido possível.
- Ambas as equipas tem 1 joker dentro para jogar e 6 jokers fora, 4 deles em posição de Central e dois em posição lateral.
- Todo o joker posicionado fora tem que jogar a 1 toque, à exceção dos jogadores centrais que podem alternar 1 toque para dentro da zona delimitada ou 2 toques se pretenderem dominar e inverter bola para o seu colega de lado.

Exemplo 2

Por outro lado, imagine se que pretendemos que a equipa em termos defensivos, seja capaz de oscilar quando a bola está no extremo adversário e desejamos que nesse momento o lateral esteja forte na marcação com os restantes três elementos perto na ajuda de forma zonal, mas um metro atrás:

- Permite não sofrer passes de rotura para o PL.
- Ajuda do Central se o lateral for ultrapassado.
- Diminuição do espaço na zona central.

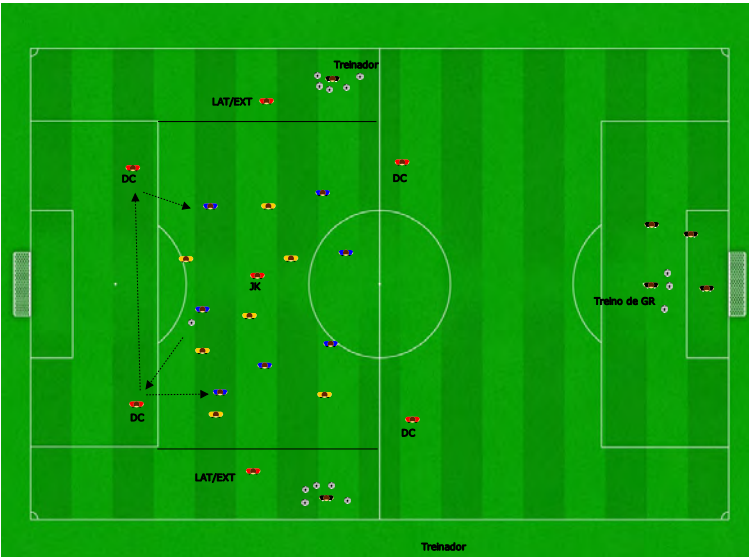
No segundo momento preten-

dendo que a estrutura defensiva oscile rapidamente quando a bola muda de corredor mantendo a pressão do lateral no extremo e linha de 3 zonal um metro

Conceção do exercício

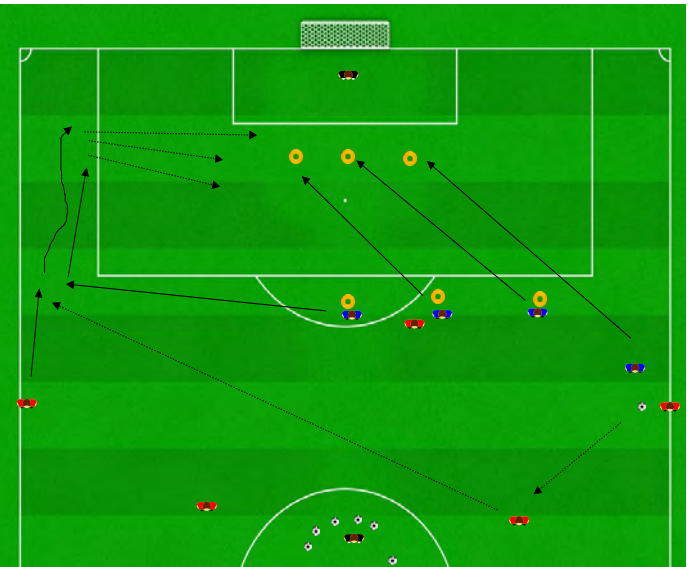
- Existe uma linha defensiva de 4 elementos (jogadores azuis).
- Existe uma linha ofensiva com um extremo esquerdo, extremo direito, dois médios interiores e

- um ponta de lança (jogadores vermelhos).
- 1- Extremo vermelho recebe bola, equipa azul deve oscilar lateralmente.
- 2- Extremo vermelho passa a interior para trás que com um passe longo inverte o sentido de jogo para o extremo contrário.
- 3- Equipa azul oscila para o lado contrário.
- 4- Extremo vermelho conduz bola pelo corredor com oposição passiva de lateral vermelho e cruza com linha de 3 defensiva posicionada vs ponta de lança vermelho.
- 5- Jogadores voltam à posição central inicial e Treinador recoloca bola num extremo aleatoriamente repetindo se processo.



Exercício 2

Desta forma num simples exercício de organização defensiva, é possível até colocar princípios de jogo desejados até incorporando pequenos princípios na organização ofensiva da equipa com a inclusão de princípio da rotação rápida do corredor de jogo.



Nota Final

Gostava de deixar uma mensagem de Feliz Natal a todos os que estão a ler este artigo, muita saúde para os mesmos e para as respetivas famílias. O desporto é extremamente importante na nossa sociedade, deve todos os dias continuar a exercer o seu papel de inclusão social, mantendo sempre um respeito elevado entre todos os participantes.

Artigo elaborado por:
Luís Estrela
- Licenciado em Treino Desportivo
- Treinador de Futebol (a completar estágio Uefa B - Nível II)
- Treinador de Futsal (Uefa C - Nível I)
- Professor de Ténis (Nível I)
- Técnico de Exercício Físico.

Formação Complementar

No dia 28 de novembro, realizou-se uma Formação à equipa de Juniores de Futebol CDOM dada pela Professora Carmo Machado (formadora na área comportamental) com o apoio da Professora Diana Durão (Professora de Espanhol) que teve a duração

de 60 minutos. Esta formação teve um feedback muito positivo entre todos os presentes, preparando os atletas de forma muito enriquecedora para o seu futuro tanto desportivo como em termos de futuro profissional.



ESTÁDIO DA PORTELA RESTAURANTE

FUMADORES SMOKERS FUMEURS

NOVO ESPAÇO FUMADORES

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

Vendemos comida para fora

Tradições de Natal 2.0

A tradição já não é o que era, mas na verdade, será que alguma vez foi?

Vamos verificar as tradições mais óbvias desta quadra e esmiuçar a sua origem. As conclusões, ficarão por sua conta e risco.

CRISTINA FIALHO



Presépio



Azevinho

Presépio

Vai Maria (concebida sem pecado) dar à luz numa cabana com o seu José, guiados por uma estrela cadente. Aproximam-se um boi e um burro para aquecer o menino nas palhinhas deitado. Toda a malta que aparece depois não consta da guest list, pastores, o galo que canta à meia noite e que nos condenou a uma missa em honra dele. Os três reis magos que chegam para o afterhours e trazem presentes... mais uns quantos anjos. Hoje em dia o meu presépio está montado em casa todo o ano como uma figura simbólica da presença Deles em minha casa. Para mim não é tradição de Natal. É decoração. E de coração.

Azevinho

O azevinho é um arbusto de crescimento muito lento que nasce por toda a Europa durante o inverno. Nesta época é muito utilizado nas decorações natalícias, simbolizando amor e esperança e boa sorte para os casais que se beijam debaixo de um ramo desta planta. Também é colocada à porta das casas como sinal de proteção. Se já vos passou pela cabeça comer as bagas vermelhas do azevinho, saibam que são tóxicas. 20 a 30 bagas no bucho de um adulto e ... kaput!

Bolo Rei

O Bolo Rei é um bolo tradicional português que se come na altura do Natal e até ao dia de Reis. A forma redonda com um buraco

no meio lembra uma coroa, com os frutos secos e as frutas cristalizadas para dar cor e dar a ideia das joias que enfeitam a coroa. No seu interior podem também encontrar uma fava que, segundo a tradição, concede um desejo a quem calhar numa fatia - a história de ter pagar o próximo bolo é tanga! Até há uns anos também se incluía um brinde que foi proibido pela UE por motivos de segurança, já que o brinde era feito de metal. Party poopers!!! Agora também já existe (e cada vez mais popular) o Bolo Rainha que em vez das frutas cristalizadas tem frutos secos.

A Árvore de Natal

A primeira referência à árvore de Natal no formato atual data do século XVI. Na Alemanha todas as famílias decoravam pinheirinhos de natal com papéis coloridos, frutas e doces. A tradição espalhou-se por toda a Europa e chegou aos Estados Unidos no início de 1800. Desde essa altura que a popularidade da árvore de natal tem aumentado. Reza a lenda de que o pinheiro foi escolhido como símbolo do Natal por causa da sua forma triangular e que de acordo com a tradição cristã representa a Santíssima Trindade: o Pai, o Filho e o Espírito Santo. Desconfio que as purpurinas, luzinhas com música e pisca-pisca tenham sido um upgrade mais moderninho.

Os Presentes

Desde há cerca de dez mil anos que os povos agricul-

tores trocavam presentes, normalmente excedentes alimentares, no solstício de inverno, como forma de celebrar o facto de o inverno já estar a meio e em breve regressarem os dias bons. Era um costume pagão e os cristãos não conseguiram suprimi-lo. Ao invés, subverteram o conceito e a oferta de presentes passou a simbolizar a entrega de oferendas ao Menino Jesus pelos Reis Magos. Nos dias de hoje as prendas são essencialmente para as crianças que deliram com o momento de rasgar o papel de embrulho e não ligam nenhuma à maioria dos presentes!

A Consoada

Uma tradição portuguesa cujo nome vem do Latim "consolata", de "consolare", "consolar". Antigamente as vigílias que celebravam o nascimento de Jesus eram feitas em jejum, que ao longo dos séculos foi abolido e substituído pela refeição a que o povo chamou de Consoada. Ao início consistia de uma refeição leve de peixe mas hoje é tradicionalmente composta por bacalhau cozido, batatas e couves, seguida de uma quantidade exacerbada de doces. Segundo a tradição, a mesa da Consoada não deve ser levantada e a louça usada não deve ser lavada. Os restos de comida também devem ficar na mesa a noite toda por respeito para com os mortos da família. Partilhe connosco no Facebook MoscaVide Portela as imagens das suas decorações de Natal, da sua árvore e as suas receitas favoritas para a Consoada!

Boas festas!



Árvore de Natal



Bolo Rei



Presentes



Consoada

ASSESSORIA NOTARIAL



Lgia Garcia

Notria
Em Loures - Portela

Questão

Sou sócio e gerente de uma sociedade por quotas, constituída em setembro de 2018. Tenho de fazer o registo da minha empresa, no Registo Central do Beneficiário Efetivo? Qual o prazo?

Resposta

Caro leitor,
Foi publicada, no dia 21 de agosto de 2018, a Portaria n 233/2018, que regulamenta o **Registo Central do Beneficiário Efetivo**, criado pela Lei 89/2017, de 21 de agosto, tendo entrado em vigor em 1 de outubro do corrente ano.
O Registo Central de Beneficiário Efetivo (RCBE) pretende identificar todas as pessoas que controlam uma empresa, fundo ou entidade jurídica de outra natureza, dispondo o referido dispositivo legal que esta declaração deve ser suficiente, exata e atual sobre os beneficiários efetivos das entidades, indicando todas as circunstâncias indiciadoras dessa qualidade e informação sobre o interesse econmico nelas detido.
O prazo para as entidades fazerem o registo varia, tendo em conta a data da sua constituição.
Assim;
• Todas as empresas, fundos, ou outras entidades jurídicas que sejam constituídas até o **dia 01 de outubro de 2018**, são obrigadas a efetuar a declaração de beneficiário efetivo a partir de **01 de janeiro de 2019, de forma faseada, nos seguintes termos:**
a) Até 30 de abril de 2019, as entidades sujeitas a registo comercial;
b) Até 30 de junho de 2019, as demais entidades sujeitas ao RCBE.
• Todas as empresas, fundos, ou outras entidades jurídicas que sejam constituídas após o **dia 01 de outubro de 2018, devem ter desde logo o registo no RCBE feito.**
O serviço é disponibilizado online, no site **justiça.gov.pt**.
Caso a sociedade não faça o registo, dispõe o artigo 173, n 1, alínea e) do Código do Notariado que o notrio deve recusar a prática de qualquer ato. Isto quer dizer que, caso o leitor pretenda comprar ou vender; arrendar ou praticar qualquer ato relacionado com a sociedade de que é titular, terá de ter a declaração devidamente depositada no supra indicado site.
A falta desta declaração poderá **impedir a realização de atos** perante os Cartórios Notariais e outras entidades.
O Notrio poderá tratar do registo da sociedade, preenchendo todos os campos necessários  execução do ato e  correta submissão do registo online, se assim for solicitado pelo responsável da entidade.

Informe-se.
Fale com o seu Notrio.



Cartório Notarial sito na Rotunda Nuno Rodrigues dos Santos, números 2-2C, Centro Comercial da Portela, Loja 3, piso Zero
2685-223 Portela LRS | Tel/Fax: 210 181 403| Tlm: 932 711 860 | E-mail: cartorioloures.lg@hotmail.com



Dra. Joana Ribeiro
Médica interna de MGF

Diversificação Alimentar

O leite materno é a forma mais natural e completa de alimentar um recém-nascido pelo que se aconselha a amamentação materna exclusiva nos primeiros 6 meses e, se possível, mantê-la após a diversificação alimentar. Aos 6 meses o leite materno deixa de ser suficiente para suprir as necessidades do bebé e torna-se crucial a introdução de novos alimentos. A diversificação alimentar tem como objetivo a substituição gradual de refeições de leite por outros alimentos, para que, no final do 1º ano de vida, o bebé possa integrar o regime alimentar familiar. Esta nova etapa permite a aquisição de capacidades como morder, mastigar e o desenvolvimento da fala e é uma janela de oportunidade para a introdução de novos sabores, cheiros e texturas que são determinantes na prevenção de dificuldades alimentares futuras.

A introdução de novos alimentos deve ser adaptada à realidade de cada bebé/família seguindo alguns princípios gerais: não dar de comer deitado; utilizar uma colher pequena de plástico; dar a refeição num ambiente tranquilo e sem pressa; não insistir demasiado nos primeiros dias; não forçar o bebé a comer (se recusar um alimento, voltar a oferecer 2-3 dias depois); dar um intervalo de 3-5 dias entre cada alimento novo, para facilitar a identificação de eventuais reações alimentares adversas; iniciar os alimentos de preferência ao almoço; não introduzir alimentos novos quando o bebé está doente; a consistência dos alimentos deve passar de homogênea a fragmentos, progressivamente.

A sopa deve ter a consistência de puré e ser preparada com batata e cenoura/abóbora,



bora, com a adição de azeite em cru após a confeção, sem adição de sal. Os outros legumes podem ser gradualmente introduzidos (cebola, alface, curgete, alho francês, couve branca, agrião, batata doce). As leguminosas secas (feijão, ervilha, grão, fava, lentilha) devem ser introduzidas aos 10-11 meses.

Também pode ser uma opção iniciar a diversificação alimentar pelas papas, no entanto é importante ter em conta o seu alto teor energético e que não estão recomendadas papas com glúten e/ou lácteas antes dos 6 meses.

A fruta deve ser dada crua (ralada ou esmagada) após a sopa, mas inicialmente pode ser dada cozida ou assada sem a adição de açúcar. Os sumos de fruta devem ser evitados. Começar com banana,

pera e maçã e, durante o primeiro ano evitar morangos, amoras, kiwis e maracujá.

A introdução de proteína animal deve iniciar-se triturada na sopa com 20-30g/dia. Após os 6 meses pode introduzir-se a carne, começando pelas carnes magras (frango e peru) e mais tarde oferecer a carne de borrego e vaca (a carne de porco deve ser evitada até aos 2 anos).

O peixe pode ser introduzido aos 9 meses, inicia-se preferencialmente com peixe branco (pescada, solha, linguado e maruca). A gema do ovo pode inserir-se a partir dos 9 meses, 2-3 vezes por semana e a clara pode introduzir-se por volta dos 12 meses. O iogurte natural sem aroma pode ser oferecido depois dos 9 meses e pode fazer parte de uma pequena refeição.

O Pai e Filho deseja a todos os seus clientes

BOAS FESTAS



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



Joana Roubaud
Farmacêutica

Uma Prenda Saudável

A saúde mental é parte importantíssima no crescimento de uma criança ou de um jovem. A autoestima, a autoconfiança, os objetivos, a coesão das relações, e a família são exemplos de fatores que contribuem para uma boa saúde mental e para o sentimento de felicidade. Estas características podem ser trabalhadas através de algumas atividades e a leitura é uma excelente forma de

o conseguir.

Através de um livro é possível aprender, enriquecer o vocabulário, desenvolver a imaginação, a criatividade, a reflexão e o espírito crítico, tão importante para que, mais tarde e ao longo de toda a vida adulta, possamos fazer melhores decisões.

Com a aproximação da época Natalícia, por que não oferecer um livro inspirador às crianças e jovens da família?

Com este raciocínio por base optei por, nesta edição, sugerir um livro infantojuvenil que julgo que será motivador independentemente do género da criança.

“As Cientistas - 52 mulheres intrépidas que mudaram o mundo” destaca, de uma forma simples e divertida graças às amorosas ilustrações da autora, várias mulheres que ao longo da história foram capazes de se erguer no mundo da ciência, mesmo quando esse caminho lhes foi praticamente

vedado.

Nas várias áreas da ciência (saúde, astronomia, engenharia, matemática, química, biologia, geologia, física) encontramos exemplos admiráveis de mulheres que acumularam profissões, oriundas de todos os meios sociais, que alcançaram prémios nobel, desenvolveram máquinas altamente complexas e que se tornaram verdadeiras referências nos seus domínios em ambientes tendencialmente masculinos.

São os casos de Mae Jemison (médica, astronauta e educadora), Marie Curie (detentora de 2 Prémios Nobel), Elvira Fortunato (portuguesa que criou o primeiro transistor de papel), ou Katia Krafft (vulcanóloga que perdeu a vida na sua paixão pelos vulcões).

Este Natal aposte no futuro e na saúde mental das crianças e passe-lhes esta mensagem. Incentive-as a procurarem o conhecimento e a perseguirem os seus sonhos tomando como exem-

plo estas mulheres cientistas que, tendo atravessado momentos muito repressivos na história, conseguiram deixar a sua marca no mundo até aos dias de hoje.



FISCALMENTE FALANDO

Novo regime de contribuições dos trabalhadores independentes, o que muda?

A obrigação declarativa (art.º 151.º-A) do rendimento do trabalhador independente, passa a ser trimestral (até final dos meses de abril, julho, outubro e janeiro) relativa aos 3 meses anteriores a cada um dos indicados.

O rendimento relevante do trabalhador independente abrangido pelo regime trimestral é determinado com base nos rendimentos obtidos nos três meses imediatamente anteriores ao mês da declaração trimestral, sendo aplicável os seguintes coeficientes:

- 70% sobre o valor total de prestação de serviços;
- 20% sobre os rendimentos associados à produção e venda de bens e sobre a prestação de serviços no âmbito de atividades hoteleiras e similares, restauração e bebidas.

Atento ao disposto no art.º 152.º do CRCSPSS, os trabalhadores independentes sujeitos ao cumprimento da obrigação contributiva, são também obrigados ao preenchimento da declaração anual de atividade, por preenchimento de Anexo SS ao modelo 3 da declaração do IRS.

O rendimento relevante do trabalhador independente abrangido pelo regime de contabilidade organizada corresponde ao valor do lucro tributável apurado no ano civil imediatamente anterior (declarado no Anexo SS, da Declaração Modelo 3 do IRS), sendo o limite mínimo da base de incidência contributiva de 1,5 vezes o valor do IAS, a base de incidência mensal corresponde ao duodécimo do lucro tributável, sendo fixada em outubro para produzir efeitos no ano civil seguinte (em janeiro de cada ano). Notificado da base de incidência contributiva que lhe é aplicável, por força do valor do lucro tributável apurado no ano civil imediatamente anterior, pode requerer, até 30/11, que lhe seja aplicado o regime de apuramento trimestral do rendimento relevante, ficando sujeito à obrigação declarativa trimestral a partir de janeiro.

Para os trabalhadores independentes que exerçam a atividade independente em acumulação com trabalho por conta de outrem, é determinado o limite de 4 vezes o IAS (rendimento médio mensal) para beneficiar da isenção da obrigação de contribuir, cumulativamente com o valor da remuneração mensal média considerada para o outro regime de proteção social que seja igual ou superior a 1 vez o valor do IAS (n.º 1, a), art.º 157.º e subalínea iii). No caso dos trabalhadores independentes abrangidos pelo regime de contabilidade organizada temos que o rendimento mensal = $LT/12$, portanto, se $LT/12 < 4 \times IAS \Rightarrow$ TI está sem obrigação contributiva por acumulação de enquadramentos (desde que se verifique a condição da remuneração mensal média como TCO superior ou igual a 1 IAS). Se $LT/12 \geq 4 \times IAS \Rightarrow$ TI está abrangido pelo “remanescente” (desde que se verifique a condição da remuneração mensal média como TCO superior ou igual a 1 IAS).

LT= Lucro Tributável (lucro tributável apurado no ano civil imediatamente anterior).

A Oficina Fiscal deseja a todos votos sinceros de Feliz Natal e Próspero Ano Novo!



Oficina Fiscal
Fiscalidade, Contabilidade, Consultoria e Seguros.

Que animal nasceu para ser detido? ”

Foi no passado dia 7 de novembro que se realizou no auditório do comando metropolitano da Polícia de Segurança Pública de Lisboa (COMETLIS), em Moscavide, mais uma ação de formação destinada a juristas, magistrados, veterinários, membros de associações zoófilas e elementos das forças policiais, sobre a proteção penal e contraordenacional dos animais.

JOANA LEITÃO



EVENTO LOTADO

O evento, organizado pela Procuradoria dos Animais de Lisboa, esgotou rapidamente, demonstrando o crescente interesse de todos os envolvidos na discussão e esclarecimento das questões legais de proteção.

Às 9 horas da manhã o espaço já estava lotado, contando com a presença de 201 pessoas de diferentes áreas, que assistiram às intervenções de oradores de excelência, cujo interesse e participação foram notórios.

CRESCENTE SENSIBILIZAÇÃO E NECESSIDADE DE FORMAÇÃO

A sensibilização relativamente às condições de vida dos animais é crescente, fruto de descobertas científicas que confirmam que estamos perante seres que sentem e sofrem. No entanto, uma vez que a violência contra animais é frequente torna-se necessário protegê-los. Depois de elaborar e aprovar leis é essencial formar os intervenientes no processo, sendo de salientar a contribuição de reputados elementos da academia, da medicina, da magistratura e das forças policiais para que tal aconteça.

CONCEITOS INDETERMINADOS

As normas legais vigentes têm trazido dúvidas uma vez que muitos dos seus conceitos são indeterminados. Significa isto que, o legislador fornece uma definição genérica para que depois o julgador a particularize, caso a caso, o que só acontecerá com o decurso de decisões judiciais.

ANIMAIS DE COMPANHIA

O Código Penal define “animal de companhia” como todo aquele que é “detido ou destinado a ser detido por seres humanos, designadamente no seu lar, para seu entretenimento e companhia”.

Comumente considerados são o cão e o gato, embora qualquer animal possa encaixar neste conceito. O furão, o periquito ou o peixe também parecem consensuais e o coelho, o porco ou o rato são residentes cada vez mais habituais nas casas portuguesas. No entanto, uma vez que existem dúvidas, Marisa Quaresma dos Reis, Provedora dos Animais de Lisboa, é peremptória ao afirmar que “é necessária a clarificação das espécies de animais de companhia pois, quase todo o animal pode assim ser considerado”.

SUBJUGAÇÃO ÀS VONTADES DO SER HUMANO

O conceito de “lar” pode não fazer deduzir um teto, abarcando, nesse caso, os animais dos “sem abrigo” e, perguntamo-nos que animal nasceu para nos entreter e fazer companhia e que lugar central é este que o ser humano reclama para si no mundo, reflexão interessante de fazer.

MAUS TRATOS E ABANDONO

Falou-se, também, dos maus tratos, outro conceito por concretizar, e do abandono, bem como das situações em que são considerados crime ou contraordenação. Foram abordadas questões relativas à busca policial, à legitimidade para atuar e às causas que

excluem a ilicitude do ato, tais como o estado de necessidade. A forma de recolha do corpo de um animal inanimado e o local de destino de animais vivos apreendidos fizeram, também, parte dos discursos. Ficou claro que a interpretação da lei deve ser tão ampla quanto possível, pois uma interpretação restritiva torna quase impossível a sua operacionalização. Pelo sucesso que têm obtido no combate à violência contra animais, destacaram-se a equipa especializada nesta área da Guarda Nacional Republicana e do ministério público da Comarca de Setúbal, bem como a do programa PARA da PSP.

ESPÉCIES POR PROTEGER

Embora o foco esteja nos animais de estimação, por serem aqueles a que se refere a proibição dos maus tratos e do abandono, sabe-se que a extensão da proteção a todos os outros é, também, necessária. Atrocidades são cometidas todos os dias com animais de pecuária, da indústria agroalimentar ou, entre outros, utilizados para nos entretermos, cuja salvaguarda ainda está distante.

“ENTRE MARIDO E MULHER PODE-SE METER A COLHER”

Se antigamente “entre marido e mulher não se metia a colher”, hoje assumimos que a violência doméstica não pode estar à margem das comunidades e que as vítimas devem ser protegidas. O mesmo acontece com os animais, seres que desnaturamos, transformamos e instrumentalizamos. O combate à violência torna-se, assim, generalizado e a promoção de uma sociedade segura e justa para todos um avanço civilizacional.

AÇÃO DE FORMAÇÃO PRÁTICA

PROTEÇÃO PENAL E CONTRAORDENACIONAL DOS ANIMAIS

7 Novembro
9h - 18h30 | COMETLIS

DESTINATÁRIOS
PSP | Magistrados | Médicos Veterinários Municipais
| Associações Zoófilas

9h00 - 9h10
Sessão de abertura da manhã
Marisa Quaresma dos Reis,
Provedora Municipal dos Animais de Lisboa
Duarte Cordeiro,
Vice-Presidente da Câmara Municipal de Lisboa
Jorge Mauricio, Superintendente da PSP
e Comandante Metropolitano de Lisboa
João Manuel da Silva Miguel, Juiz Conselheiro
e Diretor do Centro de Estudos Judiciais

9h10 - 9h30
Key note speech “Animais e Sociedade”
Fernando Araújo, Professor Catedrático da Faculdade
de Direito da Universidade de Lisboa

9h30h - 10h
“Animal de Companhia: conceito e casos especiais”
Marisa Quaresma dos Reis,
Provedora Municipal dos Animais de Lisboa

10h00 - 11h30
“Maus tratos e abandono de animais de companhia e
legitimidade para a intervenção policial à luz das causas
de exclusão da ilicitude”
Cláudia Pina, Juiz de Instrução Criminal
do Juízo Central Criminal de Lisboa
André Lamas Leite, Professor Auxiliar da Faculdade
de Direito da Universidade do Porto

11h30 - 11h45
Coffee break

11h45 - 12h30
“Perícias médico-veterinárias”
Anabela Moreira, Professora Auxiliar da Faculdade
de Medicina Veterinária da Universidade de Lisboa

12h30 - 14h00
Pausa para Almoço

14h00 - 14h10
Sessão de abertura da tarde
Maria José Morgado, Procuradora-Geral Distrital de Lisboa
Graça Mariano, Subdiretora-Geral da Direção-Geral
de Alimentação e Veterinária
Jorge Cid, Bastonário da Ordem dos Médicos Veterinários

14h10 - 15h00
“Regime do Animal Apreendido”
Raúl Farias, Procurador da República

15h00 - 16h00
“CRO’s: Enquadramento Legal”
Cristina Briosa, Direção-Geral de Alimentação e Veterinária

16h00 - 16h15
Coffee break

16h15 - 18h00
“Casos práticos: a experiência de Setúbal – a interligação entre
as Forças de Segurança (GNR/SEPNA) e o Ministério Público”
Eunice Marcelino, Procuradora-Adjunta do Tribunal
de Comarca de Setúbal
Ana Rita de Andrade, Procuradora-Adjunta do Tribunal
de Comarca de Setúbal
José da Silva Vieira, Tenente-Coronel da GNR, Chefe
da Secção SEPNA do Comando Territorial de Setúbal

18h00 - 18h30
“O Projeto Defesa Animal da PSP”
Bruno Branco, Subcomissário da PSP, Brigada de Proteção
Ambiental e Projeto Defesa Animal

LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

Polícia
SEGURANÇA PÚBLICA

CENTRO
DE ESTUDOS
JUDICIAIS

MINISTÉRIO PÚBLICO
PROCURADOR-GERAL

dgav

Inscrição gratuita (sujeita a registo e disponibilidade de lugares)
até dia 2 de novembro para provedoria.animais@cm-lisboa.pt

DESEJA A TODOS OS SEUS CLIENTES E AMIGOS

Boas festas



**CENTRO COMERCIAL
DA PORTELA**

ERA SOLIDÁRIA

PARA QUE O NATAL CONTINUE DEPOIS DO NATAL

Todos os anos a ERA lança um apelo solidário aos portugueses e todos os anos temos o enorme prazer de ajudar a garantir um futuro melhor para quem mais precisa de esperança e apoio. Junte-se a nós e à Casa Acreditar de Lisboa, que está a solicitar: brinquedos e jogos novos (8 aos 18 anos), canetas de feltro, cartolinas e alimentos não perecíveis (leite UHT, óleo, azeite, cereais, atum, arroz e leguminosas). Faça o seu donativo até dia 30 de Dezembro. Desde já um solidário muito obrigado.



EXPO/PORTELA
EXPO/OLIVAIS
CHIADO/LAPA



Parque das Nações - Expo Norte

1 WC 1 M² 78

APARTAMENTO / 042180235 €328.000



Parque das Nações - Expo Norte

2 WC 2 M² 130

APARTAMENTO / 042180299 €535.000



Parque das Nações - Expo Norte

4 WC 3 M² 300


APARTAMENTO / 042180168 €1.750.000



Jardins do Cristo Rei

2 WC 2 M² 109

APARTAMENTO / 042180208 €450.000



Portela

4 WC 3 M² 150

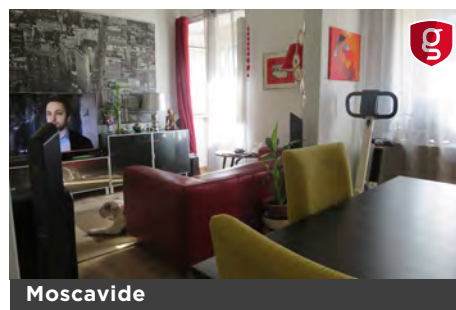
APARTAMENTO / 042180148 €309.000



Moscavide

4 M² 2 M² 500 M² 159

PRÉDIO / 042180286 €850.000



Moscavide

1 WC 1 M² 70

APARTAMENTO / 042180341 €169.500



Moscavide

2 WC 1 M² 58

APARTAMENTO / 042180318 €214.000



Encarnação

2 WC 1 M² 63 M² 210

MORADIA / 108180006 €359.000



Olivaís Sul

2 WC 2 M² 1 M² 110

APARTAMENTO / 108180325 €349.000



Olivaís Sul

2 WC 1 M² 73

APARTAMENTO / 108180146 €235.000



Olivaís Sul

3 WC 2 M² 120

APARTAMENTO / 108180111 €430.000



Olivaís Sul

4 WC 2 M² 92

APARTAMENTO / 108180171 €289.000



Marvila

2 WC 1 M² 1 M² 99

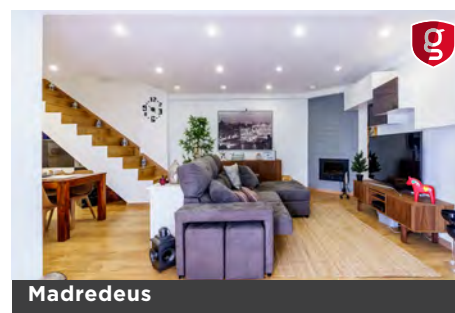
APARTAMENTO / 108180367 €280.000



Marvila

3 WC 2 M² 120

APARTAMENTO / 108180291 €449.000



Madredeus

2 WC 3 M² 115 M² 152

MORADIA / 108180403 €479.000

LEGENDA / LEGEND



QUARTOS
ROOMS



CASAS DE BANHO
BATHROOM



LUGARES DE GARAGEM
PARKING SPACES



ÁREA CONSTRUÇÃO
CONSTRUCTION AREA



ÁREA ÚTIL
USEFUL FLOOR AREA



CERTIFICAÇÃO ENERGÉTICA
ENERGETIC CERTIFICATION



ANDARES
FLOORS



FRAÇÕES
FLOOR UNIT



VISTA URBANA
URBAN VIEW



VISTA SERRA
MOUNTAIN VIEW



VISTA MAR/RIO
SEA/RIVER VIEW



VISTA JARDIM
PARK VIEW



VISTA GOLFE
GOLF VIEW



ÁREA TERRENO
TERRAIN AREA



SEM VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO
WITHOUT CONSTRUCTION VIABILITY



VIABILIDADE DE CONSTRUÇÃO
CONSTRUCTION VIABILITY



TERRENO COM ÁGUA
GROUND WATER TERRAIN



TERRENO COM ELECTRICIDADE
TERRAIN WITH ELECTRICITY



IMÓVEL VEDADO
FENCED PROPERTY



GARANTIA
ERA



ATÉ 100% DE
FINANCIAMENTO



CASA NOVA
CASA A ESTREAR



CASAS DE ALTA
RENTABILIDADE



PORTUGAL
SWEET HOME



SELEÇÃO
CASA ABERTA ERA

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