

8 DE MARÇO DIA INTERNATCIONAL daMULHER

visite-nos temos surpresas para si!

A FÁBRICA DOS ÓCULOS DE ODIVELAS

AV. D. DINIS, 62B - TLM 935 578 589

**Oishi** Restaurante Japonês

**Menu Rodízio**  
 Almoço 10.90€  
 Criança 6.90€ (4 a 10 anos)  
 Jantar 14.90€  
 Criança 7.90€ (4 a 10 anos)  
**Menu Take Away**  
 6.50€ a caixa

Av. Magalhães Coutinho Nº 13 Loja 4 Odivelas, Colinas do Cruzeiro  
 Tel. 216 013 576 / 967 927 600  
 Das 12.00h às 23.00 | Hora de Almoço: 15.00h às 18.00h  
 GPS: 38.791801\_9.194087

**ON**  
ODIVELAS NOTÍCIAS

Distribuição Gratuita | Ano 3 | Edição nº 118  
 2016 | Quinta-feira | 3 de Março  
 Director: Francisco Godinho | Director Adjunto: Henrique Ribeiro

Tempo  
 Max. 15°  
 Min. 10°

**HM FRIO**  
 COMPRA E VENDA DE EQUIPAMENTO HOTELEIRO  
 914 011 776

**Mobil** **AUTO 70 SERVICE**

desde\* **28,46€**

\* valor mais IVA  
 ÓLEO SEMI SINTÉTICO 10W40

MUDANÇA DE ÓLEO até 4 litros

**A SUA LOJA ONLINE**

TEFAL Moulinex KRUPS Rowenta [www.cinogaz.pt](http://www.cinogaz.pt)

**cinogaz** desde 1987 electrodomésticos

**SIMAR investem no Concelho de Odivelas**

Págs. 8 e 9

**Jovens do Barruncho vencem em Espanha**

Pág. 6

**CDU identifica problemas em Escolas**

Pág. 4

**ESCOLA DE CONDUÇÃO COLINAS DO CRUZEIRO**

**RENOVAÇÃO CARTA**

50 ANOS 60 ANOS 65 ANOS 70 ANOS AGORA

TRATAMOS TODO O PROCESSO NA HORA



# GAMBUZINO AO SACO...

Análise analítica, analisadora e incrustante por:

José Maria Finório

[ze@odivelasnoticias.pt](mailto:ze@odivelasnoticias.pt)

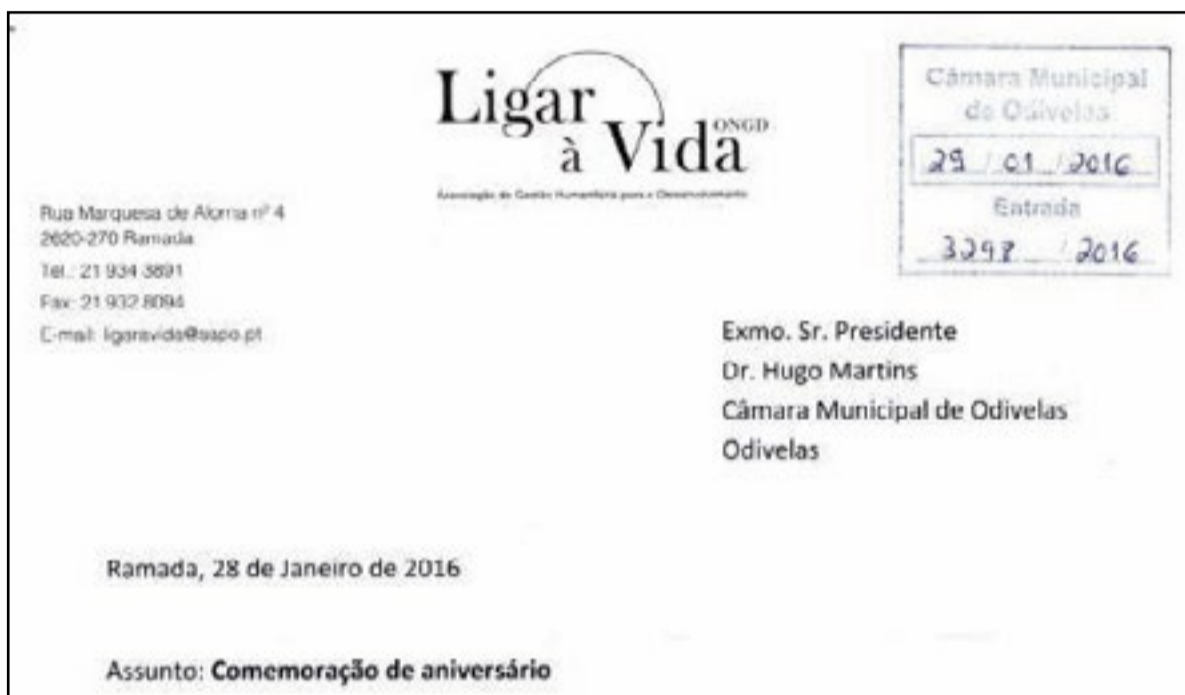
Eh pá estas crónicas começam a parecer-se com um folhetim, mas que querem a culpa não é do Zé. Então é assim, nas últimas crónicas tenho por aqui falado num célebre aniversário de uma associação da Ramada. A última referência foi a um *esclarecimento (?) da* senhora deputada Sandra Pereira onde a ex-vereadora afirmava não ter havido convites institucionais e que o «Paulo e o Hugo» teriam aparecido informalmente e sem convite. Ora, o gabinete da presidência da Câmara Municipal de Odivelas desmente esta afirmação em correio eletrónico enviado ao meu boss, senhor diretor Francisco Godinho, com cópia da carta/convite enviada ao senhor presidente Hugo Martins que mostramos nesta coluna. Diz o povo, carregadinho de razão que «É pior a emenda que o soneto». Pois, o Zé nem se atreve a comentar, tirem Vª Exs., caros leitores e leitoras, as devidas conclusões. Odivelas é gira. Muito gira mesmo.

Estou *baralhado*. Será que vão realizar-se novas eleições presidenciais? Pois andei a ver e acho que não, mas ainda vejo um pouco por todo o concelho cartazes

a apelar ao voto num determinado candidato. Depois lembrei-me que já é costume os senhores apoiantes desse candidato deixarem os cartazes depois do ato eleitoral. Pois... Pois... Boa moral não haja dúvida. Ao menos podiam fazer como o BE, que manteve os cartazes, mas tapou a Marisa Matias com alusões a um banco que agora é mau, mas que na boca de presidentes e governantes já foi bom.

A senhora mestra Susana Amador, ex-edil de Odivelas e atual deputada na Assembleia da República recandidata-se a presidente do Departamento Federativo das Mulheres Socialistas da Federação da Área Urbana de Lisboa do Partido Socialista. Gosto de ver gente com garra que não desiste daquilo em que acredita. E também gostei de ver as várias manifestações de apoio das socialistas de Odivelas, especialmente das que exercem funções públicas.

Pai é pai e o Zé que até já é avô percebe perfeitamente as atitudes orgulhosas dos pais babados. No seu Facebook o senhor vereador José Esteves publica com orgulho «O último artigo publicado



pela minha filha Joana, desta vez no site da Fundação Portuguesa de Cardiologia». O Zé achou o tema do artigo (*Saber ler os rótulos dos produtos alimentares para efetuar escolhas mais saudáveis*) muito pertinente e o texto muito elucidativo e interessante e por

isso, aqui deixo à doutora Joana Ferreira, Nutricionista Estagiária à Ordem dos Nutricionistas, os sinceros parabéns do Zé. Lembrem-se do ditado «Filho de peixe sabe nadar?». O Zé adora Odivelas e o Facebook, que no meio de muita coisa impensável de ver em público, ainda traz alguns sentimentos genuínos.

O Zé fica sempre contente quando vê que as coisas boas são mantidas. Vem isto a propósito de mais uma edição do Concurso de Fado Amador da Cidade de Odivelas, interrompido há os anos pelo senhor Vítor Machado, mas como diz a canção «*Não há Machado que corte a raiz ao pensamento*» também o senhor doutor Nuno Gaudêncio não deixou cortar a raiz deste popular evento que já vai para a 12ª edição, mas bem que podia estar da 16ª se não tivesse sido interrompido. O ano passado o Zé foi ver as duas eliminatórias e, embora discordando um *cadinho* do júri, adorou o talento e a voz dos concorrentes. As inscrições são até 22 de abril e a 1ª eliminatória vai acontecer a 14 de maio. Se houver muitos fadistas inscritos haverá uma 2ª eliminatória a 21 de maio. Odivelas mexe... Odivelas está viva.

E está mesmo viva... No Pavilhão

Municipal Susana Barroso, no Casal do Rato, realizou-se a Final do Campeonato de Sala de Tiro com Arco. Depois do Multusos os grandes eventos começam a descentralizar-se para outros locais do concelho. O Zé aplaude a ideia. O Finório dá os parabéns ao senhor vereador do Desporto. Que os dedos não lhe doam a assinar protocolos que viabilizem estas iniciativas.

Mas há mais motivos para parabéns. Nas Piscinas Municipais decorreu a 28 de fevereiro a primeira parte do Campeonato de Natação Susana Barroso, que irá ter continuação a 29 de maio e onde participam 8 clubes do distrito der Lisboa. Parabéns pelo evento e acima de tudo pela escolha do nome. De fato a menina Susana Barroso merece por tudo o que fez e faz.

Devia deixar aqui algumas *gambuzinadelas* mais *maldizentes* mas hoje o sol aquece-me a alma e por isso não o vou fazer. Fiquem bem que o Zé também vai certamente ficar porque a vida é bela e até acho que vou voltar para a semana...

Gambuzino ao sacco...

Gambuzino ao sacco...

## Aqui D'el Rei

Diálogos: JMF | Ilustração: Hugo Mestre  
Fotografia: Facebook



### FICHA TÉCNICA

**Diretor:** Francisco Godinho [diretor@odivelasnoticias.pt](mailto:diretor@odivelasnoticias.pt) Telm: 96 200 1300 **Diretor adjunto:** Henrique Ribeiro [henriqueriibeiro@odivelasnoticias.pt](mailto:henriqueriibeiro@odivelasnoticias.pt) Telm: 962 646 230 **Subdiretor:** Marina Leonardo; **Conceção Gráfica:** Luís Rodrigues, **Paginação:** Cláudio Silva; **Ilustrações:** Hugo Mestre; **Informática:** Edgar Cardeira; **Cronistas:** Vítor Cacito (Desporto) José Maria Finório; Andreia Fernandes; **Colaboradores Voluntários:** António Mota; **Redação e Administração:** Rua do Pomarinho, armazém JMF, 2675-428 Odivelas, Tel: 219 318 827 E-mail: [geral@odivelasnoticias.pt](mailto:geral@odivelasnoticias.pt) Site: [www.odivelasnoticias.pt](http://www.odivelasnoticias.pt) **Propriedade:** Absolutnectar, Lda. NIF: 510 353 630 Registo nas ERC 126 396 Depósito Legal: 363 966/13 **Impressão:** Gráfica Funchalense, Rua da Capela da Nossa Senhora da Conceição, nº 50 Morelena, 2715-029 Pêro Pinheiro Tiragem desta edição: 5.000 exemplares.

Os artigos assinados são da responsabilidade dos seus autores e não comprometem a linha editorial do jornal. É permitida a reprodução de imagens e textos desde que seja mencionado o seu autor e a fonte.

ON  
ODIVELAS  
NOTÍCIAS

# MESTRE



# LEITÃO

**19,50€**

## ESPECIALIDADE DA CASA

DOSE PARA 2 PESSOAS



### LEITÃO DA BAIRRADA

O típico Leitão à moda da Bairrada assado nos nossos fornos no restaurante e acompanhado com batata frita caseira feita ao momento

## PRATOS DO DIA

3ª FEIRA

Arroz de Pato  
Bacalhau à Brás

**5€**

4ª FEIRA

Leitão à Brás  
Bacalhau Espiritual

**5€**

5ª FEIRA

Arroz de Leitão  
Bacalhau com Natas

**5€**

6ª FEIRA

Leitão com Natas  
Polvo à Lagareiro

**5€**

Encerramos à 2ª feira



Rua Fernando Namora nº 24 Loja C - Colinas do Cruzeiro ☎ 21 933 8796

## No seu Roteiro da Educação CDU identifica problemas em escolas



Fotografia: CDU

Em nota de imprensa enviada ao **Odivelas Notícias** a CDU de Odivelas dá conta de que nos dias 17 e 24 de fevereiro os seus vereadores na CMO, acompanhados de eleitos nos órgãos das respetivas freguesias, visitaram 5 escolas do Concelho, nas quais identificaram problemas diversos como a falta de telheiros onde as crianças se abriguem nos dias de chuva, infiltrações de água nas instalações, espaços de recreio em mau estado e com perigo para as crianças, sanitários entupidos e coberturas em fibrocimento. Problemas que exigem a intervenção urgente da Câmara Municipal de Odivelas e do Ministério da Educação.

As escolas visitadas foram a Pintor Alves Cardoso e Cesário Verde, em Caneças, Quinta das Dálías, em Famões, todas do 1.º Ciclo e Jardim-de-Infância e as Escolas dos Castanheiros, em Caneças e Carlos Paredes, na Póvoa de Santo Adrião, do 2.º e 3.º ciclo do ensino básico.

Nestas visitas foram identificados além dos problemas de âmbito mais geral, problemas específicos de cada uma das escolas.

### Escola do 1º Ciclo JI Pintor Alves Cardoso, em Caneças

«Não existe um telheiro no espaço entre o edifício das salas de aula e o refeitório pelo que as crianças têm de ir à chuva. O JI não tem espaço coberto para recreio e o pequeno corredor em dias de chuva e vento não é possível utilizar. Também o espaço coberto para o 1.º ciclo é escasso para as mais de 100 crianças que o frequentam. A cobertura do JI tem erros de construção, provocando infiltrações

e entrada de água em algumas salas, sendo esta recolhida por alguidares. Numa sala de JI quando chove entra água pela porta porque esta está ao nível do piso térreo e o sistema de escoamento é ineficaz».

### Escola Básica do 1º Ciclo Cesário Verde, em Caneças

«Falta cobertura entre o pavilhão principal e o ginásio, a pintura e remodelação de interiores, realizada há poucos anos, ficou-se por metade do edifício, falta espaço com telheiro para os dias de chuva, há salas sem estores, falta vedação no espaço exterior da escola, o espaço de jogos é utilizado ao fim de semana de forma abusiva e com vandalismo».

### Escola Básica do 1º Ciclo Quinta das Dálías, em Famões.

«O telheiro existente é muito pequeno para as crianças estarem no recreio em dias de chuva, o piso do recreio está em muito mau estado e os canteiros são um perigo para as crianças. O piso das salas precisa de substituição tal como o dos espaços comuns pois é desadequado e muito perigoso. Há infiltração de água na sala dos professores, no 1º andar, onde o chão está em mau estado.

Sendo as escolas do 1º Ciclo responsabilidade da Câmara Municipal, os Vereadores da CDU questionaram na reunião de Câmara de 24 de Fevereiro, o Presidente da Câmara e a Vereadora da Educação sobre que plano de intervenção tem a Câmara Municipal para estas escolas e quanto tempo mais vão as crianças e os profissionais estudar e trabalhar nestas condições?».

### Escola Básica 2,3 dos castanheiros, em Caneças

«Nesta escola todo o edifício tem coberturas de fibrocimento. Chove nos balneários femininos e os pavilhões pré-fabricados (colocados com caráter temporário nos anos 90...) não reúnem os requisitos atualmente existentes, designadamente, por não possuir o pé direito que permita a renovação do ar no interior das salas. Não é aceitável que crianças de 10, 11 e 12 anos estudem nestas condições. Não existe um pavilhão desportivo - os espaços interiores para educação física são desadequados para usar em dias de chuva. Trata-se de uma Escola da responsabilidade de Ministério da Educação pelo que a Câmara Municipal tem que exigir a sua requalificação».

### Escola Básica 2,3 Carlos Paredes

«As coberturas de fibrocimento estão presentes também nesta escola em todo o edifício, construído em 1984, com a agravante de haver salas cujo teto é de placas de cortiça. Há problemas graves com o sistema de esgotos devido à antiguidade das condutas e às raízes das árvores, bem como problemas com o sistema elétrico, não existindo iluminação no espaço exterior às salas e extra muros da escola, o que no inverno após as 17h gera situações de grande insegurança. O sistema informático tem falhas constantes e avarias devido aos problemas elétricos. Não existe pavilhão desportivo - os espaços interiores para educação física são desadequados, tendo sido adaptado um espaço de arrecadação para as aulas de educação física que embora tenha amplas dimensões não tem condições de acessibilidade para pessoas com problemas de mobilidade. A cozinha, pintada no verão passado, apresenta já grandes focos de humidade.

A manutenção desta escola é da responsabilidade da Câmara Municipal de Odivelas desde 2009. Em março de 2014 a Vereadora da Educação afirmou publicamente que as coberturas de fibrocimento nesta escola seriam removidas... dois anos depois as coberturas mantêm-se!».

A nota concluiu considerando que «A degradação destas escolas é mais uma evidência de que ao contrário da propaganda, o que se assiste é ao desinvestimento, no parque escolar, por parte da Câmara Municipal».

## Notícias do Parlamento



Susana Amador  
Samador@ps.parlamento.pt  
Deputada  
à Assembleia da República  
Vice Presidente do GP/PS

Estimado/a Leitor/a

1 – A crise dos refugiados na União Europeia (UE) continua a agravar-se e, por isso, o Parlamento Europeu (PE) pretende alertar para a condição dos mais vulneráveis entre os vulneráveis: as jovens e as mulheres. Nesse sentido, o Parlamento Europeu decidiu dedicar o Dia Internacional da Mulher às refugiadas e às requerentes de asilo na EU e, também, realizar um ciclo de eventos que decorrem nos dias 3 e 4 de março com vista a refletir, debater e enaltecer a questão das refugiadas.

2 – É, pois, neste contexto, que escrevo esta crónica a partir da Bruxelas, onde vim participar (numa deslocação de ida-e-volta "relâmpago") na sessão organizada pela Comissão dos Direitos da Mulher e Igualdade dos Géneros (CDMIG) do Parlamento Europeu (PE) para debater, entre outros, o combate à violência contra as refugiadas, do seu acesso a cuidados de saúde e de medidas para promover a sua integração nos países de acolhimento.

3 – Esta sessão conta com a participação de deputados dos Estados-Membros, dos representantes da Assembleia Parlamentar do Conselho da Europa (PACE), do Instituto Europeu para a Igualdade de Género (EIGE) e da Comissão Europeia. O encontro, presidido por Iratxe García Pérez (Presidente da CDMIG), terá ainda a presença de Martin Schultz (Presidente do PE), Laura Boldrini (Presidente da Câmara dos Deputados em Itália), Mary Robinson (ex-Presidente da Irlanda) e Alek Wek (modelo e refugiada sudanesa).

4 – No âmbito da Assembleia da República, onde regressarei ainda hoje (dia 2 de março), tivemos mais uma semana intensa e profícua com a discussão do OE2016 ao nível das diferentes comissões de especialidade, nomeadamente na área da educação. O OE2016 para a educação prevê um reforço de 300 Milhões de euros (mais 3% face ao OE anterior), o que constitui um sinal claro da inversão da trajetória de cortes colossais na escola pública, que perdeu 1.4 mil milhões de euros desde 2011. A promoção do sucesso escolar, a aposta no pré-escolar e na educação especial são linhas prioritárias da ação governativa do atual Governo.

5 – O sucesso educativo está diretamente relacionado com as condições de vida das famílias dos alunos, pelo que, tal como referi na minha intervenção no Parlamento, o reforço do investimento na educação será acompanhado pelo aumento de 2,5 do rendimento líquido disponível das famílias.

6 – Em sede da audição do Ministro da Ciência, Tecnologia e do Ensino Superior, Manuel Heitor, ficou evidente que a aposta no Conhecimento está de volta, nomeadamente na ciência viva e investigação, recuperando a estratégia política protagonizada por Mariano Gago que tantos e tão bons frutos tem dado ao país. O OE2016 para a ciência, tecnologia e ensino superior estabelece duas prioridades: Reforçar o investimento em ciência e tecnologia, estimulando a inovação e democratizando o conhecimento e, simultaneamente, modernizar, qualificar e diversificar o ensino superior. Para isso, pretende-se proceder ao reforço da autonomia das instituições de ensino superior, à promoção da corresponsabilização da comunidade e das instituições científicas e académicas com vista ao desenvolvimento nacional e ao aumento em 2,7% para o setor da ciência, tecnologia e ensino superior, o que permitirá inverter finalmente os cortes orçamentais realizados nestas áreas nos últimos 4 anos, onde perdeu 530 milhões de euros.

7 – Entre os dias 29 de fevereiro e 2 de março, foram realizadas audições aos responsáveis do Governo pelas áreas da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, da Educação, do Ambiente, da Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural, dos Negócios Estrangeiros e da Administração Interna. Importa salientar que em qualquer destas audiências o Grupo Parlamentar do PSD limitou-se a fazer críticas inconsequentes e não apresentou uma única proposta de alteração do OE2016, demitindo-se, assim, da sua responsabilidade enquanto maior partido da oposição e tornando in consequente a confiança depositada pelos seus eleitores.

8 – No dia 1 de março, participei em mais uma iniciativa do Parlamento Jovem, desta feita, numa sessão distrital do concurso "Portugal: assimetrias litoral/interior - Que soluções?", o qual conta com 458 escolas inscritas. Neste encontro, participaram dezenas de jovens (entre os 15 e 17 anos) oriundos de mais de 20 escolas secundárias do distrito de Lisboa, que realizam projectos com propostas sobre o tema. Os melhores são selecionados para participar na sessão nacional que terá lugar em maio na sala do senado. Nesta sessão tive a oportunidade, durante mais de uma hora, de responder a muitas questões sobre política geral (e não só) colocadas por uma plateia interessada e naturalmente irrequieta, o que constitui bons "ingredientes" para um futuro otimista.



Tel.: 21 933 00 95  
91 785 91 91  
email: clube@bola8.pt

 BOLA 8 - BBC

Patrocinador Oficial




www.bola8.pt



# HACIENDA D. LUISA

RESTAURANTE MEXICANO

**2** SEGUNDAS  
FEIRAS

# LOUCAS

TODOS OS PRATOS

**5** €



Hacienda D. Luisa



haciendadluisa



XII Jogos Ibéricos Abadá-Capoeira 2016 Madrid

## Atletas da Quinta do Barruncho conquistam 1º lugar

A Associação Tira-me da Rua (ATR) desenvolve o *Projeto Tira-me da Rua* no Bairro do Barruncho, na Póvoa de Santo Adrião, que surge da necessidade de resgatar as crianças da rua, afastando-as do tráfico de drogas e do banditismo, dando-lhes uma possibilidade de crescer de forma segura e de inserção na sociedade. A ATR, apostou na primeira turma de jovens integrantes do projeto, ao inscreve-los no XII Campeonato Ibérico (Portugal e Espanha) da Escola Abadá - Capoeira (Associação Brasileira de Apoio e Desenvolvimento da Arte) em Madrid, Espanha, que decorreu de 05 a 07 de fevereiro de 2016. O evento contou com a participação de 230 capoeiristas e 70 competidores, entre os quais 8 atletas, na sua

maioria do Bairro Social Quinta do Barruncho, sob orientação da ATR em parceria com a Abadá Capoeira Lisboa.

Estes atletas mostraram que o treino e dedicação dão o seu fruto ao conquistarem o 1º Lugar por Júnior Fernandes (Cucu) e o 3º Lugar por Nilton Borges (Bubu) na Categoria C, numa prova difícil, na qual passaram por várias fases até subir ao pódio. É importante referir que, é a primeira vez que estes atletas, participaram numa competição deste género, onde marcaram claramente a diferença entre os demais atletas ao mostrar com vigor, talento e treinamento que todos eles estavam aptos para a vitória.

Os restantes atletas da ATR também se destacaram, ao ficar entre

os melhores. Destaque igualmente, para os colaboradores no *Projeto Tira-me da Rua* ao conquistarem: 3º Lugar por Pedro Mendes (Carter) na Categoria B (Masculino), 1º Lugar por Nadiya Shahaibi (Kriola) na Categoria A (Feminino) e 1º Lugar por Yuri Bumba (Kalu) na Categoria A (Masculino).

O bom resultado dos participantes que competiram por Portugal, levou a que vencêssemos também como melhor país, mesmo com um número de atletas reduzido. O evento contou com a presença de um dos melhores e maiores mestres na história da Capoeira, o Mestre Camisa, Presidente da Abadá - Capoeira, de quem os nossos atletas deste primeiro projeto, Caio Miguel, Roger Fernandes, Stefan Bumba, Eduardo



Fotografia: ATR

Carvalho, Gelson Borges, Nilton Borges, Júnior Fernandes, Edgar Cardoso, aproveitaram para absorver o máximo de informação que este titã da capoeira e da vida partilhou.

Agradecimentos: ATR, Escola Carlos Paredes, Mestrando Cascão, Jorge Spencer, Paula Morais, Abadá Capoeira Lisboa.

Texto: ATR

## Bairro do Vale do Forno em Assembleia

O Bairro do Vale do Forno reuniu em assembleia no passado dia 28 de fevereiro, nas instalações da AMOVALFLOR, para ouvir moradores e proprietários daquele bairro, que pertence ao conjunto de bairros da Vertente Sul. A Câmara Municipal de Odivelas esteve representada pelo presidente Hugo Martins e pelo vereador do Urbanismo, Paulo César Teixeira. Neste encontro, houve a oportunidade para falar sobre os estudos feitos pela Autarquia, em conjunto com o LNEC, onde a Câmara já investiu cerca de 115 mil euros e cujas expectativas após os relatórios são animadoras para se conseguir o tão desejado alvará. A Assembleia contou, ainda, com a presença do presidente da Junta de Freguesia de Odivelas, Nuno Gaudêncio.



Fotografias: GC/CMO



## Zumba nos Bombeiros de Caneças



«Venha zumbear nos Bombeiros de Caneças» foi o apelo feito pela Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caneças ao qual responderam mais de 200 pessoas que no dia 27

de fevereiro marcaram presença neste evento solitário que tinha por objetivo a angariação de fundos para a aquisição de uma ambulância de socorro.

## Reuniões de Câmara passam a ser públicas

CÂMARA MUNICIPAL

Odivelas

A Câmara Municipal de Odivelas aprovou por unanimidade, na sua última reunião, a 24 de fevereiro, «A Proposta de Alteração ao Regimento das Reuniões da Autarquia, que vem melhorar a qualidade da Democracia e dos processos de Democratização» informa o município em nota enviada ao **Odivelas Notícias**.

A partir deste mês de março, to-

das as reuniões ordinárias passam a ser públicas, podendo receber a assistência e a participação de público nas duas reuniões ordinárias mensais.

Este novo documento permite, também, a descentralização das reuniões, possibilitando às diversas freguesias do Concelho serem palco da discussão e das deliberações do Executivo Municipal.

«Esta é mais uma medida da Câmara Municipal de Odivelas reflexo de uma gestão pública transparente, que se pretende ser promotora de uma maior participação cívica, que contribua para a mudança de comportamentos e para uma cidadania mais ativa dos nossos munícipes» diz ainda a nota.

ATENÇÃO  
CANEÇAS • CASAL DE CAMBRA  
RAMADA • CASAL NOVO • ODIVELAS

ORÇAMENTOS GRÁTIS

REPARAÇÃO DE COMPUTADORES

SOFTWARE // HARDWARE

RECUPERAÇÃO DE DADOS

REMOÇÃO DE VIRUS E SPYWARE

MATERIAL INFORMÁTICO

INFORCANEÇAS  
O SEU MUNDO EM TECNOLOGIA

RUA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS, LT 16 R/C • 1685 - 570 CANEÇAS  
TEL: / FAX: 218 209 520 - TLM: 966 919 414  
EMAIL: GERAL@INFORCANEÇAS.PT - SITE: WWW.INFORCANEÇAS.PT

PUB.



PUB.

**OPTI FÁBRICA**  
PONTINHA

EXAME +  
LENTE UNIFOCAL +  
ARMAÇÃO

**68€**

EXAME +  
LENTE PROGRESSIVA +  
ARMAÇÃO

**234€**



**CONSULTAS DE OFTALMOLOGIA** (por marcação)

**CONSULTAS DIÁRIAS DE OPTOMETRIA E CONTACTOLOGIA**

**FÁBRICA DOS ÓCULOS DA PONTINHA  
A SERVIR O CONCELHO HÁ 15 ANOS**

+ de 1000 Óculos em Exposição  
Preços de Fábrica o ano inteiro  
**Atendimento personalizado**

**www.optifabrica.pt**

CRÉDITO  
**12X**  
sem juros

**ergovisão**  
FOR YOUR EYES

Oculista de Santo Eloy, Fabrico de Óculos, Lda.  
Rua de Santo Eloy, N 8 A - 1675-175 Pontinha  
Tel. 214 795 803 - Tlm 963 606 177  
Coordenadas: 38° 45' 57.8" N 9° 11' 56.5" W

# SIMAR investem no concelho de Odivelas

## Grandes obras na remodelação na r



Fotografias: José Esteves e GC/CMO



Desde a sua criação que os Serviços Inter Municipais de Água e Resíduos de Loures e Odivelas desenvolveram uma política de investimento que pudesse inverter a situação dos últimos anos dos SMAS, entidade que até então tinha a responsabilidade na distribuição de água, saneamento e recolha de resíduos sólidos urbanos, e que levou a acentuada degradação na rede de distribuição no nosso concelho.

O Odivelas Notícias conversou com José Esteves, vereador do Ambiente da Câmara Municipal de Odivelas e representante do município no conselho de administração dos SIMAR para conhecer melhor o que está a ser feito no concelho de Odivelas no que se refere à rede de águas, área de gestão da sua responsabilidade. Começámos pelo que está a ser feito atualmente e projetado para o futuro próximo. José Esteves dividiu a informação em duas áreas:

As obras por empreitadas adjudicadas a empresas através de concurso e as obras feitas por administração direta com recursos dos funcionários e material dos serviços.

No que respeita às empreitadas foram divididas por freguesias.

### Freguesia de Odivelas

Remodelação rede de abastecimento de água no Bairro dos Cágados num investimento de 120 mil euros. Começou em janeiro e José Esteves estima que termine em maio deste ano. Visa toda a rede do bairro «Que era uma rede muito envelhecida e de materiais que já se revelavam desadequados e que para além das roturas frequentes tinha também problemas na pressão da água por entupimento.

Ainda na freguesia de Odivelas «Já foi lançado também o procedimento para a elaboração do projeto para a substituição de toda a rede de abastecimento das zonas cen-

tral e baixa da cidade. Tem havido algumas intervenções em vários locais, mas como sabemos a rede nestas zonas é muito antiga, com muitos problemas, com uma frequência de roturas cada vez maior e portanto, estamos a desenhar, digamos assim, para os próximos anos, num horizonte que irá até 2019 e em três fases com um investimento superior a um milhão de euros».

### Freguesia de Caneças

Forte investimento com a construção do reservatório da zona baixa para substituir o antigo e que vai triplicar a capacidade de armaze-

namento de água. «Tomámos a decisão de para além do novo reservatório manter também o atual, quer depois do novo entrar em funcionamento vai ser recuperado o que permite aumentar a capacidade de armazenamento e suprir situações em que o novo tenha de ser objeto de intervenções de manutenção e de limpeza sem que haja interrupção no fornecimento. Assim não só mantemos a capacidade, porque o velho vai continuar a funcionar, como com o novo triplica a capacidade no abastecimento de água a Caneças.

Está também já em fase final de construção a nova conduta de

abastecimento entre o novo reservatório e a rede instalada a que chamamos a nova conduta da rua de S. José e que custará um pouco mais de 100 mil euros.

Vamos também fazer a ligação do reservatório da zona baixa da Amoreira ao novo reservatório de Caneças também para prevenir a necessidade de interrupções porque estando os dois reservatórios ligados através da nova conduta elevatória permite que em caso de termos de intervir num desses reservatórios o abastecimento fique assegurado pelo outro. Investimento de 620 mil euros. A adjudicação vai ser muito em breve e

COM A VISÃO  
EU NÃO BRINCO.

O MAIOR GRUPO ÓTICO PORTUGUÊS.  
MAIS DE 270 LOJAS PELO PAÍS.

grupo  
**Optivisão**  
olhamos pelos seus olhos

Telfs.: 219 317 519 -309 823 605 - 913 645 456

Rua Major Caldas Xavier, nº 16 a/b - Odivelas [www.optiface.com](http://www.optiface.com)



Henrique Ribeiro  
[henriqueriibeiro@odivelasnoticias.pt](mailto:henriqueriibeiro@odivelasnoticias.pt)

# rede de distribuição de água



está em fase final do procedimento».

Também já foi adjudicada, ainda em Caneças, para fechar esta malha, a primeira fase da substituição da rede de abastecimento no centro da vila que vai ser feita em três fases. Esta primeira fase tem um custo superior a 310 mil euros e irá começar em breve. «As três fases vão ser objeto de procedimentos autónomos porque cada uma das fases não deixará de trazer incómodos em termos de interrupção de fornecimento e obras nas vias com as intervenções no subsolo, para além de financeiramente ser insuportável para os SIMAR, porque para fazer tudo os mesmo tempo inviabilizávamos outros investimentos que temos de fazer noutros locais. O investimento estimado para as três fases será de milhão e meio de euros e a conclusão prevê-se até 2019».

## Freguesia da Ramada

Já foi adjudicado o processo de execução para o novo reservatório dos Pedernais «Para também começarmos a intervir nesta zona da Ramada no sentido de reforçar a capacidade de armazenamento e distribuição de água»

## Freguesia de Famões

Na alteração orçamental aprovada na última reunião do conselho de administração dos SIMAR foram inscritas verbas para dar início ao processo de substituição de condutas em Famões «Que é também uma situação de resolução urgente. Nesta primeira intervenção vamos gastar 120 mil euros, mas o total da obra de substituição das redes da zona baixa e central vai orçar cerca de um milhão de euros».

## Administração direta

No que respeita às obras por administração direta já foram concluídas este ano, e outras estão a decorrer, algumas intervenções importantes feitas com os meios dos SIMAR.

«Uma delas foi a substituição da rede de distribuição de água na rua 1º de Maio na Serra da Luz, num troço de cerca de 540 mts que veio trazer uma melhoria significativa naquele local.

Tivemos também uma intervenção no Bairro do Barruncho, na freguesia da Póvoa de Santo Adrião que me deu prazer especial, até pela natureza social da zona que envolve, em articulação dos SIMAR com a Câmara Municipal de Odivelas. Num primeiro momento a CMO fez a limpeza da linha de água que atravessa o bairro, a Ribeira do Barruncho, e depois os SIMAR intervieram contruindo um troço de coletor, com cerca de 100 metros que permite que cada uma das famílias, individualmente, possa fazer a ligação das suas águas residuais aquele coletor que as levará para a rede de águas residuais domésticas que passa na rua Heróis de Chaimite.

Até aqui todas estas águas residuais, para além de andarem pelo bairro, iam desaguar na ribeira que estava permanentemente com resíduos domésticos com tudo o que isso envolve não só em termos de vegetação, mas também de roedores e outros animais e até de saúde pública».

Também foi feita uma substituição de um troço do coletor de águas residuais domésticas na rua Mestre de Avis, na Póvoa de Santo Adrião.

Em complemento da intervenção

que está a ser feita no bairro dos Cágados, na freguesia de Odivelas, foi feito um prolongamento da rede de abastecimento na rua Guerra Junqueiro, à entrada do bairro.

«Neste momento estamos a fazer duas intervenções importantíssimas, uma no Olival Basto e outra no Casal Novo, ente Famões e Caneças, de setorização e segmentação da rede de abastecimento porque, quer num caso quer noutro tínhamos queixas, recorrentes e frequentes, de falta de pressão o que levava a que, em alguns locais houvesse alguma dificuldade em acionar os esquentadores. Tentámos perceber o que se passava e verificou-se que há uma parte que tem a ver com a rede predial e aí os SIMAR não podem intervir e tem de ser os proprietários promover a substituição dessa rede envelhecida, mas outra parte podia ser resolvida com a segmentação da rede que geraria ganhos de pressão, especialmente em algumas zonas mais altas.

Começamos no Olival Basto e os resultados que tivemos foram muito positivos em termos do retorno das pessoas e depois estendemos essa intervenção ao Casal Novo e apesar de ainda estarem a decorrer já se notam efeitos positivos pelo retorno que temos das pessoas».

Para além destas intervenções planeadas há também as intervenções pontuais resultantes das roturas na rede. Sempre que isso acontece os SIMAR aproveitam para renovar todo esse troço de rede.

Todas estas intervenções vão custar alguns milhões de euros aos SIMAR. Durante muitos anos os SMAS poucos investimentos fize-

ram na renovação das redes por falta de verbas. Impõe-se então perguntar de onde surge agora o dinheiro para todo este investimento.

«São números grandes e aos quais não estávamos habituados em termos de investimento quer na rede de abastecimento de água quer na rede de saneamento fora aquilo que está a acontecer na outra área de gestão dos SIMAR que é o investimento que está a ser feito na recolha de resíduos sólidos não apenas nas viaturas, mas também na melhoria dos circuitos. Penso que é visível hoje que, havendo ainda alguns problemas, fizemos uma evolução muito interessante naquilo que é a recolha de resíduos sólidos. A ausência de investimento ao longo dos anos foi o que nos fez batalhar em Odivelas por uma de duas soluções: A primeira e a que sempre desejámos mais foi sempre esta. Quando pensámos nisto de forma racional tínhamos a noção de que os antigos SMAS estavam dimensionados para prestar serviço aos dois concelhos e aquilo que fazia sentido era que se criassem as condições para haver um entendimento entre os dois municípios que levasse a uma forma de administração conjunta dos serviços municipalizados que permitisse a Odivelas ter uma voz ativa, entre outras coisas, na definição nas políticas tarifárias e de investimentos.

Odivelas, enquanto concelho era um cliente incontornável dos serviços municipalizados. A população de Odivelas representa mais de 40% das receitas dos SIMAR agora e dos SMAS antigamente. Este volume de receitas não tinha retorno ao nível do investimento e da qualidade do serviço prestado no

concelho e isso levou-nos a forçar uma solução deste problema que estava por resolver desde a criação do concelho.

A solução economicamente mais racional e a mais desejável era esta que se veio a concretizar. Felizmente durante muito tempo isso não foi possível e tendo nós, município de Odivelas, as atribuições que a lei dá aos municípios ao nível do abastecimento de água, do saneamento e dos resíduos sólidos, de alguma forma Odivelas tinha de se encontrar uma solução para exercer essas competências.

Quando nos convencemos que a solução que mais desejávamos não era possível, passados tantos anos da criação do concelho, ponderámos uma outra situação. Felizmente, em tempo útil foi possível resolver a situação desta forma. Não é uma questão de antes não haver dinheiro. É uma questão de com a participação de Odivelas na gestão e com a voz ativa que passou a ter na definição das políticas de investimento, passou a haver investimento, Não cometo a injustiça de dizer que antes não havia investimento mas não houve o que era necessário o que veio a agravar as necessidades de investimento futuro».

## Como se vai financiar?

«Estes investimentos são feitos com os recursos dos SIMAR. Temos créditos, mas são coisas absolutamente normais. Não nos vamos financiar à banca para fazer estes investimentos que vão ser feitos com aquilo que são as estimativas de proventos dos SIMAR. Obviamente que se surgirem oportunidades de financiamento por via de fundos comunitários não deixaremos de concorrer».



**J.M. MARTINS**  
 laboratório de prótese dentária

Prótese Fixa | Prótese Removível | Implantes Ortodontia  
 Prótese Flexível | Medicina Dentária

Rua da República 128  
 1685-594 Caneças

219812716 [www.labmartins.pt](http://www.labmartins.pt)

## Quinta 3 de Março

**Workshop: Escolas online**

Das 10h00 às 12h30 no Centro de Exposições de Odivelas mediante inscrição prévia.

«Discussão de estratégias promotoras de uso saudável da internet no espaço escola – contributo para construção de um guia com as TOP 10 dicas para uso saudável da internet em contexto educativo.

Pretende-se que o produto resultante deste workshop seja submetido e validado tecnicamente pelos professores de todos os Agrupamentos de Escolas e Escolas não Agrupadas, de modo a enriquecer os contributos para a construção do Guia referido no ponto anterior, o qual se pretende que seja apresentado publicamente por ocasião do Dia Municipal da Prevenção das Toxicodependências e Outros Comportamentos de Risco. Entidades parceiras: ACES Loures – Odivelas; SICAD – Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. Informações/inscrições: Gabinete de Saúde, Igualdade e Cidadania - 219 320 970 | [gsi@cm-odivelas.pt](mailto:gsi@cm-odivelas.pt)»

**Danças na casa**

Das 21h00 às 24h00 na Casa da Juventude com entrada Livre.

«As 1<sup>as</sup> quintas de cada mês são de dança na Casa da Juventude de Odivelas! Vem dançar connosco! Esta iniciativa tem a colaboração de Escolas de Dança do Concelho. Entrada livre!».

Informações: Casa da Juventude – 219 320 480 | [juventude@cm-odivelas.pt](mailto:juventude@cm-odivelas.pt)

## Sexta 4 de Março

**Livros: À Sombra do OKá**

Às 19h00 na Biblioteca Municipal D. Dinis será apresentado este livro de Olinda Beja. Obra poética vencedora do Grande Prémio Literário Francisco José Tenreiro, o maior prémio literário de S. Tomé e Príncipe.

**Livros: Tomás vai ao canil**

Às 15h00 no polo da Pontinha da Biblioteca Municipal D. Dinis será apresentado este livro de Elisa Peireira. Para crianças dos 3 aos 10 anos acompanhadas por um adulto e mediante inscrição prévia.

«Tomás, o nosso protagonista, procura incentivar boas ações e ajudar o próximo. O seu lema é “tenta que

tu és capaz!” e a sua missão é que o seu lema chegue a mais e mais crianças e lhes mostre a importância de Sonhar e do tentar.

+ Tolerância + Otimismo + Mudança + Amor + Solidariedade

Vem ouvir a história deste menino que se preocupa com a defesa e proteção dos animais. Se puderes traz bens ou alimentos (mantas, toalhas, camas de plástico, brinquedos, escovas, trelas, coleiras, shampoos, medicamentos, ração seca ou húmida), que o Tomás se encarrega de entregar no Parque dos Bichos, em Odivelas. O Parque dos Bichos é uma casa que acolhe, cuida e arranja novos lares para animais sem dono – não é obrigado trazer nada mas a tua ajuda pode ser preciosa e os animais agradecem!».

Informações/inscrições: Divisão de Cultura, Turismo, Património Cultural e Bibliotecas - 219 320 770 | [bmdd@cm-odivelas.pt](mailto:bmdd@cm-odivelas.pt)

## Sábado 5 de Março

**Cinema Infantil:****Filminhos à solta pelo país**

Às 16h15 na sala de cinema da Malaposta. Preço único 3€. 54'. M/3. «Começamos esta aventura há muitos anos atrás, quando os pássaros não voavam e os homens caminhavam curvados. É no Outono que um passarinho tenta fugir da raposa faminta, ao mesmo tempo que a Foxy e a Meg curam a sua gripe. Enquanto o Ginjas nos fotografa, descobrimos a história do cão, do gato, da princesa e da fada. O Mancha e o Manchinhas entretêm-se a decorar a casa e o príncipezinho descobre que o Sol está sujo. Acabamos a nossa jornada numa floresta, à descoberta da origem de um barulho estranho.»

**Teatro: O Bolo e Os Outros**

Às 21h45 na sala café teatro da Malaposta incluída no ciclo de teatro de Jaime Salazar Sampaio, serão apresentadas estas peças pela Companhia de Teatro Amador – GTAAR. Preço único 7,5€. 65'. M/12

**«O Bolo»**

Um homem de meia-idade, ingénuo e verdadeiro que fica só e inútil, de mãos vazias, porque os outros, passam por ele sem entenderem a sua ternura protetora.

**Os Outros**

Encontro, euforia, desencontro, rotura, recordação – recomeço? Rogério fugira do mundo dos Outros, devido à indiferença face às suas dores e angústias e encontra uma mulher que simboliza precisamente esse mundo. De início, reservado e agressivo, acaba per-

cebendo que ambos foram vítimas das convenções sociais e da segregação dos preconceitos. E é assim que «um homem de meia-idade, imaturo, vulnerável...» irá acreditar no amor, ainda que saiba que um qualquer vento o pode levar...».

## Domingo 6 de Março

**Teatro para a infância:****Norah - Um conto de inverno**

Às 11h00 na sala experimental da Malaposta. Preço único 6€. 50'. M/12.

«Quando os primeiros flocos de neve começam a cair do céu, desperta nos corações uma alegria difícil de explicar. Para Norah, uma menina que vive numa pequena vila no Norte da Escandinávia, isto significava o início da mais bela e longa estação do ano - o Inverno. Como sempre, Norah convida o seu fiel amigo Tobias a passear pelo manto branco que cobre a paisagem e onde se escondem surpresas inesperadas de uma beleza única.

Um dia esta amizade será posta à prova, fazendo nascer uma cascata de sentimentos nunca antes vividos. Será que o perdão triunfará no frio deste longo Inverno?

Vem conhecer uma história cheia de cor, beleza, emoção e momentos fantásticos!».

**Teatro: O pescador à linha**

Às 12h00 na black box da Malaposta. Preço único 7,5€. M/12.

Peça de Jaime Salazar Sampaio pela Companhia de Teatro Amador - GTAAR

«O Pescador, enclausurado e com o fim à porta, traz em retrospectiva à memória a sua vida. A juventude irreverente e recheada de sonhos e a maturidade crítica e introspectiva passam pelas recordações desse pescador, que desesperadamente procura comunicar, mas ninguém vem. O amor, a amizade, as convicções aparecem e logo se esbatem no nevoeiro da distância. Perdida a força, a esperança, resta esperar o fim.»

## Terça 8 de Março

**Prémio Municipal Beatriz Ângelo**

Em cerimónia com início marcado para as 17h30 no Centro de Exposições de Odivelas a Câmara Municipal de Odivelas vai entregar este prémio anual.

## Quarta 9 de Março

**Música e dança:****Milonga - Tango na rua**

Às 21h30 na sala café teatro da Malaposta com Alexandra Rua, Lídio Varandas, Manuela Barbosa e Lino Silva. 150'. M/12. Entada livre «O Tango na Rua não é uma escola de dança, nem uma companhia de espetáculos, é um grupo composto por pessoas de diferentes escolas de tango que organiza milongas, ou seja, bailes de tango, de entrada livre e gratuita com o objetivo de dinamizar e divulgar o Tango Argentino em Lisboa.

As milongas fazem parte do “baile social”, não do “tango show” que estamos habituados a ver nos filmes, nos concursos televisivos ou nos espetáculos realizados em grandes recintos. Mas é natural que as nossas milongas passem por espetáculos para quem passa perto na rua e nos observa...».

**Correr Lisboa em Odivelas**

Às 19h30 no Parque de estacionamento bio saudável junto ao Pavilhão Multiusos de Odivelas. Treinos semanais de corrida a vários ritmos. Iniciativa da Associação Correr Lisboa em parceria com a Divisão de Desenvolvimento Desportivo da CMO. Informações: Divisão de Desenvolvimento Desportivo – 219 320 990, [desporto@cm-odivelas.pt](mailto:desporto@cm-odivelas.pt).

**Encontro da primavera para crianças com NEE'S**

Às 09h00 no Jardim da Música é Odivelas.

«É do conhecimento geral a importância da atividade física como fator de integração social e de reabilitação terapêutica. Torna-se, assim, essencial apoiar iniciativas desta natureza, com o intuito de promover o desenvolvimento do desporto para as pessoas portadoras de deficiência nas vertentes de recreação, rendimento/competição, pedagógica e terapêutica». Informações: Divisão de Inovação Social e Projetos Educativos - 219 320 350 | [dispe@cm-odivelas.pt](mailto:dispe@cm-odivelas.pt)

## Outros dias

**Teatro para a infância: As aventuras de Rodolfo e Rosita - A Bela Adormecida**

Nos dias 5, 12 e 19 de março na sala experimental da Malaposta pela Trupilariente Companhia de Teatro Circo. Sábado 16h00, domingo 11h00. Preço único 6€. 45'. Dos 3 aos 11 anos.

«Quem não gosta de uma boa história de fadas, princesas e poções mágicas? Melhor dizendo, de uma história de Perrault. Rodolfo e Rosita são dois amigos

traquinas e brincalhões, que adoram brincar ao faz de conta! Para eles cada história é uma verdadeira aventura onde a imaginação impera!

A Bela Adormecida, conta a história de uma bela princesa que, por causa de uma bruxa má, fica a dormir durante cem anos! Será que algum príncipe virá em seu socorro? E será que a bela princesa acordará bela ou cheia de rugas?

Junta-te a Rodolfo e Rosita nesta aventura e descobre como termina esta bela história!».

**Livros: Um grão de Café**

Na Biblioteca Municipal de Odivelas vão decorrer várias sessões de apresentação deste livro de Olinda Beja.

03 de março: 14h30 Pólo de Caneças

4 de março - 10h30 Pólo da Pontinha

4 de março - 14h30 - Odivelas Para alunos entre o 3.º e o 6.º ano. Inscrição prévia

«Em Um Grão de Café» conta a história de Paguê, menino que deu origem ao nome da ilha do Príncipe. Pretendendo encontrar um herdeiro para o trono, o rei chama as crianças e confia-lhes um grão de café, para cada uma, no prazo de um ano, cuidar e fazer germinar. Na data marcada, os meninos e as meninas voltam à presença do rei, mas Paguê vem triste, pois é o único que traz um vaso vazio. O seu grão de café não germinou, apesar de se ter esforçado». Informações: Divisão de Cultura, Turismo, Património Cultural e Bibliotecas - 219 320 770 | [bmdd@cm-odivelas.pt](mailto:bmdd@cm-odivelas.pt)

**Mostra Fotográfica dos Alunos da Universidade Sénior**

Até 06 de março está patente no Centro de Exposições de Odivelas, uma mostra fotográfica dos Alunos de fotografia da Universidade Sénior, cujo tema é a macrofotografia e paisagens.

«A exposição contém mais de 40 fotografias dos alunos do professor Mário Vaz, divididas por dois grandes temas: paisagens, com panoramas de diversos locais do país e macrofotografia, ou seja, fotografias de pequenos seres e objetos ou detalhes que normalmente passam despercebidos no nosso dia-a-dia. Foram fotografados em tamanho natural ou levemente aumentados através de aproximação da câmara ou fazendo uso de acessórios destinados a este tipo de fotografia». Para ver de terça a domingo, das 10h às 23h, a não perder, no foyer do Centro de Exposições de Odivelas.

**Feira do Livro Usado na BMDD**

A Biblioteca Municipal D. Dinis (BMDD) vai voltar a abrir as suas portas a mais uma Feira do Livro Usado a funcionar até 02 de abril no horário da biblioteca. Na feira pode encontrar livros históricos, religiosos, romances, biografias e muito mais a partir de 1€.

A Feira é organizada em parceria pela Câmara Municipal e por Vítor Martinho - livreiro alfarrabista que exerce a sua atividade desde 1948. Entrada livre.

PUB.



Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA  
NIPC: 501995960  
Tel: 219386719  
Fax: 219385120  
Email: crpi.psa@gmail.com

## CONVOCATÓRIA

### ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Dando Cumprimento ao teor do ARTº 29.2 alínea b) dos Estatutos da Comissão de Reformados e Idosos (CRPI), Convoco todos os sócios, com as quotas em dia para a Assembleia Geral, a realizar dia 19 de Março de 2016, pelas 14h 30m, na sede desta instituição sita na Rua Alzira Beatriz Pacheco (Póvoa de Santo Adrião), Com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Discussão e Votação do Relatório do plano anual de atividades e contas do exercício do Ano de 2015, bem como do parecer do conselho fiscal.
2. Diversos.

Se à hora marcada não estiver presente mais de metade dos associados com direito a voto, a assembleia terá início às 15h 30m com qualquer numero de sócios, nos termos do ARTº 29.5 dos Estatutos.

Póvoa de Santo Adrião, 3 de Março de 2016

O PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA

Arnaldo Botas

Nota: os documentos indicados no ponto 1 encontram-se, para consulta, à disposição dos sócios na secretaria.

Pessoa Coletiva de Utilidade Pública  
Rua Alzira Beatriz Pacheco, S/N  
Instituição Particular de Solidariedade Social  
2620-128 Póvoa Santo Adrião



# Sapore Di Casa

Restaurante Pizzeria TakeAway Delivery



916 312 562

218 241 261

Av. 25 de Abril, n.º24  
Urbanização Jardim da Radial  
Odivelas

Entregas GRÁTIS  
em Odivelas



PUB.



PUB.

TLM.: 967 830 506

RUA AFONSO LOPES VIEIRA, LT 59

B. NOVO DAS QUEIMADAS

1685-695 FAMÕES - ODIVELAS

GPS: N 38º 47' 52.85" - W 009º 12' 23.59"

# O Pontão

## Rodízio de Peixe

Rodízio  
• Mariscadas  
• Caldeirada de Peixe  
• Choco Frito a Setubalense  
• Pratos de carne

\*Bebidas, Cafés e Digestivos, não incluídos

PONTAO.RODIZIODEPEIXE

## FLASH

## Futsal - Liga Tocof

No domingo, 21 de fevereiro, teve lugar mais uma jornada da Liga TOCOF na qual as nossas equipas mais uma vez demonstraram a sua qualidade, o que projeta, cada vez mais, a nossa formação para um patamar de excelência devido à qualidade de jogo e à qualificação dos nossos técnicos.

De referir que o regulamento deste torneio, mostra cada vez mais o sucesso na alteração de algumas regras que permitem aos jovens uma melhor qualidade na aprendizagem do jogo. Salientar que o lançamento pode ser feio com o pé ou com a mão e que na saída de bola os defesas podem receber a bola dentro de área de baliza. Por testemunho dado por todos os participantes e pela qualidade dos jogos, verificamos que esta regulamentação melhora em grande parte a aprendizagem do jogo. A equipa com menos faltas será premiada no final com 3 pontos e em caso de grande desnivelamento do resultado, são tomadas medidas para que este tenda a ser o menos desnivelado possível.

## Benjamins:

CFM TOCOF 1-1 Real SC

CFM TOCOF 2-0 EA Sporting Algés

## Infantis:

CFM TOCOF 3-2 EF Belenenses Expo

CD Estrela 3-9 Real SC

## Iniciados:

CFM TOCOF 3-6 CD Estrela

EF Belenenses Lisboa Centro 3-0 Real SC

Os resultados dos jogos realizados a 15 de fevereiro foram:

## Petizes:

CFM TOCOF 7-3 Infantado FC

## Traquinas:

Escola de Futebol Arroios 3-2

Vila Nova da Rainha

CFM TOCOF 3-3 Infantado FC

## 1º Torneio de Boccia época 15/16

No dia 7 de março, o Pavilhão Municipal Susana Barroso, recebe a partir das 14h30, o 1º Torneio de Boccia época 2015/2016 para mais de 70 alunos do Clube do Movimento e do Programa de Boccia Adaptado.

«Este torneio, organizado pela Câmara Municipal de Odivelas, conta com o apoio da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, e é apadrinhado pela atleta Paralímpica Susana Barroso.

O torneio pretende proporcionar uma atividade física adaptada e adequada a todas as limitações, contribuir para o aumento da vitalidade, mental, física e social dos participantes, melhorar a qualidade de vida, restituindo aos idosos a consciência do seu corpo e a possibilidade de utilização do mesmo com eficácia, desenvolver a motricidade fina e global, a coordenação motora a nível óculo-manual e a capacidade de concentração e motivar os praticantes para a continuidade da Modalidade de Boccia.

O momento servirá ainda para homenagear a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência pelo trabalho meritório que desenvolve, em particular, no Concelho de Odivelas.

## Taekwondo da SMDC já tem Tatami

Em nota enviada ao Odivelas Notícias a secção de Taekwondo da SMDC escreve que «É com muito orgulho que informamos que o Taekwondo da S.M.D. Caneças tem, desde 26 de Fevereiro, o ambicionado tapete que constitui considerável melhoria das condições da prática da modalidade (Tatami)».

Diz ainda a nota que «Tal como prometido, depois de levar a cabo uma série de iniciativas, o conjunto de pais, alunos e responsáveis pelo Taekwondo de Caneças, conseguiram garantir a compra do equipamento».

O Taekwondo da SMDC dispõe agora de um Tatami, com área suficiente para desenvolver, com condições próximas das ideais, a sua atividade normal. O tapete, com uma área total 81m2, (9x9m).

A secção envia «Um agradecimento especial a todos os que contribuíram para a concretização desta solução, que vai por certo refletir-se no conjunto de resultados e na progressão técnica dos nossos jovens atletas».

## Andebol Associação Vale Grande

A Associação Vale Grande deslocou-se no sábado, 27 de fevereiro, até ao Porto onde foi derrotado por 26:16 pelo Académico F.C. (ao intervalo 12:7) a contar para a 2ª jornada da Fase Final do Campeonato Nacional da 2ª Divisão no escalão de Seniores Femininos.

Jogo onde a equipa da Pontinha até entrou melhor estando a vencer por 5:6 nos primeiros 15 minutos, mas a partir desse momento o seu jogo ofensivo deixou de fluir

naturalmente e, através de contra-ataque, o Académico acabou por distanciar-se e obteve uma vantagem de 5 golos até ao final da 1ª parte.

No entanto, no início da 2ª parte a Associação Vale Grande entrou bem melhor, conseguindo reduzir até aos três golos de desvantagem, mas a partir desse momento, algumas exclusões e decisões duvidosas, fizeram com que a desvantagem alargasse e a equipa não

conseguiu voltar a entrar no jogo, sendo assim derrotada por 16:26. No final do jogo, o técnico Mário César Navarro demonstrava-se conformado com o resultado considerando que «Foi o pior jogo da época da nossa equipa, onde ofensivamente não estivemos nada bem, principalmente na primeira parte onde falhamos 21 remates, tendo enviado 6 bolas aos postes e sofrendo muitos golos através do Académico». Afirmou ainda que «Entrámos bem melhor na segunda parte, criando uma série de dificuldades ao adversário e chegando a entrar no jogo, mas algumas decisões menos

boas fizeram com que o Académico F.C. alargasse a vantagem e gerisse o jogo até ao final, vencendo justamente apesar de considerar o resultado extremamente volumoso para a realidade qualitativa das duas equipas».

Desta forma, a Associação Vale Grande encontra-se na 4ª posição a dois pontos da liderança, onde Académico F.C., C.S. Juve Mar e S.I.R. 1º de Maio lideram com 6 pontos.

Na próxima jornada, sábado, 5 de Março, a Associação Vale Grande recebe a C.S. Juve Mar pelas 17h00 no Pavilhão Municipal Susana Barroso.

## Tiro com arco Campeonato Nacional de Sala em Odivelas

Promovido pela Federação Portuguesa de Tiro Com Arco com o apoio da Câmara Municipal de Odivelas,

Decorreu no dia 28 de fevereiro, no Pavilhão Municipal Susana Barroso, no Casal do Rato, freguesia da Pontinha, a Final Round do Campeonato Nacional de Sala de Tiro com Arco onde foram apurados os campeões nacionais da modalidade, individuais e equipas.

O vereador do Desporto da Câmara Municipal de Odivelas, Paulo César Teixeira, que não pode estar presente porque na altura estava numa assembleia no Vale do Forno, fez-se representar no evento

pelo chefe da Divisão de Desenvolvimento Desportivo e no seu Facebook referiu que «Odivelas tem sido palco de inúmeras provas em variadas modalidades. Pela primeira vez organizamos, em parceria com a Federação Portuguesa de Tiro com Arco, uma prova, no concelho e tenho a certeza que foi a primeira de muitas e certamente conseguiremos projetar esta modalidade pelos clubes do da área do município». O vereador agradeceu ao Presidente da Federação Portuguesa de Tiro com Arco, Luís Vieira, «O convite e a excelente organização nesta importante prova a nível nacional!».

## Futebol Jogos do Tenente Valdez



Fotografia: António Mota

Numa manhã de Sábado com bastante chuva e frio os jovens do Tenente Valdez realizaram três boas partidas de futebol.

### Infantis 7 – Tenente Valdez 3 – Bucelenses 2

Com muita chuva e vento as equipas, assim que o árbitro deu início à partida, nunca mais pararam em todo o terreno com a bola a circular à procura do golo e foi a equipa da casa que veio a inaugurar o marcador antes das equipas a recolherem No se-

gundo tempo com a mesma vontade de jogar à bola o ritmo manteve-se vindo a existir dois golos para cada equipa num jogo correto, resultado justo e arbitragem sem reparos.

### Escolas 2005 – Tenente Valdez 1 - Oeiras 2

Num jogo com a chuva a não parar acompanhada com vento forte as equipas procuraram jogar o que o tempo permitia, mas mesmo assim não deixaram de proporcionar uma boa partida com o Tenente a vencer

## Jornada 100% vitoriosa do OBC



Fotografia: OBC

Fim de semana de muita animação e só com vitórias das equipas do Odivelas Basket.

A primeira vitória foi logo pela manhã gélida de sábado com os jovens guerreiros de mini-10 a participarem entusiasticamente no convívio da ABL no Pavilhão da Ajuda. Seguiu-se da parte da tarde, os sub13M da treinadora Débora a receberem e vencerem uma também jovem equipa da Associação de Pais de Mafra por 39-21.

Jogos muito equilibrados foram os realizados pelos sub18M e pelos sub16M contra as equipas de um dos maiores emblemas nacionais o C.F. Os Belenenses.

A vitória em ambos os casos sorriu à equipa de Odivelas, apesar da

boa réplica das equipas adversárias. Os sub18M a jogar nos Moinhos da Arroja venceram por 51-46 e os sub16M em Belém (foto), num jogo digno de NBA lograram vencer por um escasso ponto (60-61) e contam por vitórias todos os jogos realizados nesta fase.

Entretanto os sub16M-B tinham averbado uma vitória "administrativa" no jogo com o CB Queluz-C e com vários jogadores sub14 acabaram por realizar um proveitoso treino, e o fim de semana terminou em beleza com mais uma vitória da equipa feminina de sub16 agora frente a uma equipa do A. de Moscavide por 50-31.

Um fim de semana em Grande para o OBC!

por uma bola a zero ao intervalo. No segundo tempo o Oeiras com outros valores impôs-se e veio dar a volta resultado vencendo por duas bolas a uma, num jogo correto e arbitragem correta.

### Escolas 2007 – Tenente Valdez 13 - Alenquer 0

Mau tempo com bom futebol de jovens de oito anos que praticam a modalidade por gosto e com jeito assistiu-se a uma bela partida de futebol, com os meninos do Tenente a praticar o futebol como deve ser jogado sem inventar e a jogar em equipa tendo chegado ao intervalo a vencer por seis bolas a zero. No segundo tempo a toada manteve-se vindo o Tenente a marcar mais sete golos num jogo com muita qualidade para o escalão que nada mais teve para reparos a não ser a arbitragem sem darmos por ela.

**Iniciados -  
Tenente Valdez 1 - Mem Martins 2**  
No domingo de manhã com o destino marcado (descida de divisão) a equipa do Tenente recebeu o Mem Martins e assistiu-se a uma boa partida de futebol com o Tenente a jogar como ainda não se tinha visto esta época porque se assim jogassem não estavam na posição que tem na classificação geral.

A primeira parte terminou com o Mem Martins a vencer por uma bola a zero, no segundo tempo o Tenente procurou o golo e apesar de algumas oportunidades foi o Mem Martins a aumentar a vantagem. Os jogadores da casa não desistiram vindo a marcar o golo de honra. Um resultado mais justo seria a igualdade. Partida correta com arbitragem a condizer.

# Pedro Ginja

Artes  
Gráficas



Cartões • Cartas • Envelopes  
Facturas • Recibos • Guias  
Panfletos • Cartazes  
Desdobráveis • Brochuras  
Revistas • Catálogos  
Convites • Autocolantes  
Blocos • Livros • Flyers • Etc...  
IMPRESSÃO DIGITAL OFFSET

Estrada de Vale Nogueira, 5 e 6  
1685-552 CANEÇAS

Tel./Fax: 219 813 982 - Tm: 966 120 737

E-mail: pg.grafica@sapo.pt

www.pg-grafica.pt



**Automoveis**  
ALUGUER & COMPRA

**LIGUE 96 200 1300**  
PARA ANUNCIAR AQUI

**+ Necrologia**



**Agência Funerária de Caneças**

**Transladações**  
para todo o País e Estrangeiro

**SERVIÇO PERMANENTE**



**21 981 32 03**  
**21 980 00 85**

**Escritório**

Praça Dr. Manuel Arriaga  
N.º3A - 1685-585 Caneças

**Residência**

Rua da República,  
N.º57 R/C Esq - 1685-484 Caneças

R. Norberto, nº 8/10 Povo de Santo Adrião

**auto cambota**

Tel: 219 382 910 www.autocambota.pt



Dacia Sandero Stepway 1.5 DCi 90cv 2015  
15.950,00€



TOYOTA IQ 1.0 VVT-I 68 cv 2011  
9.450,00€

**CARLIMA**

Av. Almirante Gago Coutinho, nº83  
2620-099 Póvoa de Stº Adrião  
Tel: 219 384 959 / 912 284 179  
www.carlima.pt



BMW Série 1 123 dA (204cv) (2p)  
21.500,00€

**AUTO 70**

Rua Júlio Borba, 4A  
Póvoa de Stº Adrião  
Tel: 219 384 076 / 917 599 120  
www.auto70.com



Mitsubishi Colt CZP 150cv 2004  
7.950,00€

**ALVES & ALFAMA**

Stand 1: Malveira  
Stand 2: Vale da Guarda  
Tel / Fax: 219 660 587  
www.alvasealfama.com



Fiat 500 1.2 16V Lounge  
11.800,00€

**ASL automóveis**

Rua Herois de Chaimite, 23A  
2675-376 Odivelas  
Tel: 219 384 516  
www.aslautomoveis.com



Renault Megane 1.6 dCi Bose Edition SS  
15.500,00€



Renault Megane Sport Tourer GT LINE 1.5 2015  
20.950,00€



Seat IBIZA Fresc 1.2 12v 70 cv 2014  
9.450€



Smart cdi 2007  
7.250,00€



Renault Megane Coupé 2010  
15.950,00€



BMW (Série 3) 318 i cabriolet  
5.800,00€



Smart ForTwo 1.0 pulse 71  
8.800,00€



Renault Megane Sport Tourer Dynamique S 1.5 dci 110 cv 2012  
15.950,00€



BMW 318 CABRIOLET 2000  
8.000€



Citroen C3 1.4 HDI SX Pack (70cv) (5p)  
7.250,00€



Citroen DS3 1.6HDI 2012  
16.950,00€



Ford S-Max TITANIUM  
15.800,00€



Audi Q3 2.0 TDi 137g  
29.500,00 €



Renault Megane Berlina Dynamique 1.5 dci 110 cv 2011  
13.950,00€



Honda Civic SPORT 1.8 140 cv 2008  
8.950€



Audi A3 SPORT S.LINE  
17.850,00€



Ford Focus 1600 Tdci 2011  
13.950,00€



Mercedes Benz E 250 CDI CABRIO  
36.800,00€



Skoda Fabia 1.2 Sport  
7.500,00€



**OPORTUNIDADES DESTA SEMANA**

**LIGUE 96 200 1300 PARA ANUNCIAR AQUI**

**cinogaz**

Melhor preço da região  
**300.00€**

Esquentador Ventilado **Vulcano 11 lts**

21 988 59 10  
96 358 72 48/9  
cinogaz.pt

**Intermarché 25 anos**

FAMÓES

SEMANA DE 1 (TERÇA) A 7 MAR (SEGUNDA) 2016

**5,49€ /kg**

**DOURADA** 200G A 600G

**Sem inscrição Sem compromissos Sem chatices**

**Faça aulas avulso**

4.50€/aula de grupo ou treino  
3€/aula de zumba

quase 8 anos de história  
2 anos de nova gerência

Rua da República 83ª - CANEÇAS  
92051089 / 214238834 RODAFIT@GMAIL.COM

**Casa das Carnes**

Tif: 21 479 05 17  
RUA CAPITÃO SALGUEIRO MAIA 11A 1675-113 PONTINHA  
www.casadascarnes.com

**PERNAS DE FRANGO CAIXA**  
**0,99€ /KG**

**GALINHA GRANDE**  
**0,99€ /KG**

ÚLTIMOS DIAS

**Urbanwish**

GESTÃO DE CONDOMÍNIOS | MANUTENÇÃO 24H/DIA  
LIMPEZA DE CONDOMÍNIOS, ESCRITÓRIOS, CASAS PARTICULARES  
ORÇAMENTOS GRÁTIS

COMPETÊNCIA E INOVAÇÃO DEDICADAS À BOA GESTÃO DO SEU CONDOMÍNIO!  
CONTACTE-NOS JÁ!

T.: 910 832 505 | 916 589 574  
Email: urbanwishlda@gmail.com urbanwish  
**www.urbanwish.pt**

Centro Comercial Flamingos, Loja 40  
Alameda Salgueiro Maia, 2660-329 Santo António dos Cavaleiros

**auto cambota**

R. Norberto, nº 8/10 Povo de Santo Adrião  
Tel: 219 382 910  
Fax: 219 387 235  
www.autocambota.pt

**25% EM TODOS OS PNEUS**

**10% CORREIA DE DISTRIBUIÇÃO**

**IPO** OFERTA DE CHECK-UP 10% EM PEÇAS TRANSPORTE GRATUITO

**FEVEREIRO** Múltiplas Ofertas Oficina

10% Desconto nas Peças da Substituição da Correia de Distribuição\*  
Desconto 25% em todos os pneus excepto pneus Michelin\*

**auto cambota**

**Precisa-se Pintor com experiência**  
**Entrada imediata**  
**autocambota@gmail.com**

R. Norberto, nº 8/10 Povo de Santo Adrião  
Tel: 219 382 910 Fax: 219 387 235  
www.autocambota.pt

**PEIXARIA JARDEL**

**TLM.: 91 652 68 61**  
RUA DE BRAGAL, 100AL N.º 11 | CANEÇAS

# Mirante

## História ou estórias

por Vitor Cacito



É bem verdade caros amigos leitores estamos a chegar á altura das decisões. O tempo voa. Por cá o campeonato de futebol principal está ao rubro com Porto e Benfica em perseguição ao comandante Sporting que como se adivinhava escorregou na deslocação á terra berço de Portugal. Foi aqui que tudo começou. Portugal. Guimarães terra de homens bravos e corajosos que tudo enfrentaram em nome de um povo. Estas gentes habituadas a duros desafios não deixaram ficar mal os seus antepassados lutando com todas as suas "armas" com um adversário teoricamente mais forte e mais motivado. Sérgio Conceição outrora ilustre e valoroso guerreiro portuense comandou com distinção as suas reais tropas minhotas impedindo uma vitória vinda do sul. Este feito ficará registado pelo cronista oficial D'El Rei D. Sebastião, o tal que deverá aparecer numa manha de nevoeiro, ou não? Pelo menos assim reza a lenda... Ou alguém parecido. Nevoeiro mesmo é na Choupana e se tem afetado os nobres jogadores da primeira liga, segundo se consta não á registo da aparição de um qualquer D. Sebastião... O mais parecido mesmo com esta personagem histórica só mesmo D. Aberto João Jardim, Rei da Madeira das bananas, das espetadas no pau de louro ou da poncha. Nada mau. História de Portugal á parte registo apenas que na véspera de um mais clássico da segunda circular apenas um singular ponto entre eles os separa e tudo pode mudar no final do mesmo. Quem fica a ganhar? O público e o futebol. Desejo apenas que o jogo em Alvalade seja digno de um confronto entre candidatas ao título. Que ganhe o melhor!

Aqui ao lado e por terras Espanholas temos um bravo cavaleiro real português de seu nome Cristiano Ronaldo que defende as cores de Madrid e que ultimamente não tem tido vida fácil. Resultados negativos e o afastamento da discussão do título deixou CR7 á beira de um ataque de nervos. Cr7 homem experiente não deveria ter reagido a quente no final do déربي madrileno, mas agora não há nada a fazer. Esperaremos por novos desenlaces. Resguardo e bom senso talvez seja uma boa técnica a adotar.

Por último deixo uma palavra de enorme apreço para outro português que removeu as terras gregas e aí chegou e venceu. Por sinal Marco Silva ajudou a conquistar ao serviço do *Panathinaikos* o 43º Campeonato Nacional Grego. Um jovem treinador que já tinha dado provas do seu valor em Portugal a defender as cores do Estoril onde foi campeão da segunda liga e ao serviço do Sporting onde ganhou uma Taça de Portugal. Infelizmente foi afastado por esta última instituição sem apelo nem agravo após este feito, mas Deus não dorme e escreve direito por linhas tortas fechando uma janela e abrindo uma porta. Marco Silva é sem dúvida um treinador de enorme valor e que eleva o bom nome de Portugal por essa Europa fora. Parabéns Marco Silva e bem-haja!

Para a semana sem História ou com estórias voltaremos para mais uma vez opinar o que se vai passando por esse mundo fora.

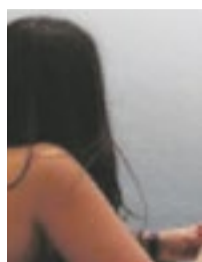
Por cá este vosso amigo faz votos que tenham uma boa semana e que sejam felizes.

Abraços.

# Visão de Uma Jovem Mulher

por Andreia Fernandes

## Perturbações do sono



Para a maioria, dormir é simplesmente fechar os olhos, relaxar os músculos, esticar o corpo, apagar o sistema e não reagir a estímulos como luz e som. Ficar, portanto, inativo. No entanto, a grande verdade é que o nosso cérebro fica tudo menos inativo.

Se dormimos em média oito horas por dia, tal significa que passamos um terço da nossa vida a dormir, e tanto tempo não seria "desperdiçado" se não fosse de facto essencial. O sono tem assim, a grande função de reabilitação do nosso corpo, é extremamente importante para o nosso sistema nervoso. Se não dormirmos as horas de sono ideais o nosso corpo é afetado, somos incapazes de nos concentrar, ficamos limitados em termos de capacidade física, mais irritáveis, com problemas de memória, podendo até evoluir para um estado de alucinações. Não falando na grande instabilidade emocional que gera pois o sono repõe as nossas energias, traz-nos tranquilidade, e equilíbrio.

Embora pareça demasiado extremista, o sono é indispensável à vida. A falta de um sono tranquilo é como uma morte lenta que afeta todos os campos do nosso dia a dia. Existem diversas perturbações do sono, entre elas são conhecidas a insónia, a apneia do sono, a síndrome das "pernas inquietas" e a narcolepsia. A insónia é das perturbações mais comuns, embora possa afetar qualquer grupo etário, tem maior incidência em indivíduos com problemas associados à ansiedade ou stress. O seu tratamento passa por iniciar uma reeducação dos hábitos de sono, podendo ou não ser necessário recorrer a fármacos como auxílio.

Relativamente à apneia do sono, é caracterizada pelo ressonar sonoro seguido de episódios de asfíxia, sendo frequente em indivíduos obesos, requer cuidados redobrados pois existe mesmo a possibilidade de asfíxia.

A síndrome das "pernas inquietas" por sua vez leva a que o indivíduo seja despertado com a movimentação dos seus membros inferiores, pois existe uma tendência incontável para a movimentação destes, sobretudo em mulheres grávidas e idosos. Normalmente é necessário recorrer a fármacos para a sua estabilização.

Quanto à narcolepsia, é um distúrbio do sono caracterizado pela sonolência excessiva durante o dia, mesmo quando o indivíduo dormiu bem à noite, é, portanto, uma condição crónica, que embora sem cura pode ser estabilizada através de fármacos.

Atualmente os nossos hábitos de sono são no geral errados. Dormimos poucas horas e as que dormimos nem sempre são tranquilas. Assim, pelo bem a nossa saúde é importante criar um horário mais ou menos regular de sono, como deitarmo-nos e levantarmo-nos a horas certas. Ter uma rotina antes de nos deitarmos pode ser benéfico também, tal como evitar fumar, beber e comer em excesso antes de nos deitarmos. Cuide da sua saúde, cuide de si.

PUB.

Agora mais perto de si!



Consultas presenciais e por telefone

Maria Helena  
(00351) 210 929 000

Av. Paia de Veiros, nº37 4ºEsq. 1000-246 Lisboa - Portugal

Receba em qualquer parte do mundo amuletos de proteção contra a inveja, mau olhado e energias negativas.



(3 de Março a 8 de Março)

### Carneiro

21/03 a 20/04

Carta Dominante: 7 de Copas, que significa Sonhos Premonitórios.

Amor: Estará muito sensível. Levará a mal certas coisas que lhe digam.

Saúde: Imponha um pouco mais de disciplina alimentar a si próprio.

Dinheiro: Tendência para gastos excessivos.

Números da Sorte: 4, 17, 25, 33, 2, 23

Pensamento positivo: Dou atenção às mensagens dos meus sonhos.



### Touro

21/04 a 21/05

Carta Dominante: O Sol, que significa Glória, Honra.

Amor: Este é um bom período para conquistas, use e abuse do seu charme.

Saúde: Andará com o aparelho respiratório fragilizado, seja prudente.

Dinheiro: Poderá sofrer uma mudança repentina no seu trabalho, esteja atento.

Números da Sorte: 1, 6, 11, 19, 22, 30

Pensamento positivo: Mereço todas as glórias e triunfos que a vida me dá.



### Gémeos

22/05 a 21/06

Carta Dominante: A Força, que significa Força, Domínio.

Amor: Não se deixe influenciar por terceiros, poderá sair prejudicado.

Saúde: Cuidado com os seus ouvidos.

Dinheiro: Não se precipite e pense bem antes de investir as suas economias.

Números da Sorte: 9, 16, 22, 27, 33, 45

Pensamento positivo: Tenho força e domínio sobre as minhas emoções e pensamentos.



### Caranguejo

22/06 a 23/07

Carta Dominante: O Diabo, que significa Energias Negativas.

Amor: O ambiente familiar encontra-se bom, aproveite a boa disposição que vos rodeia.

Saúde: Andará um pouco em baixo, faça ginástica.

Dinheiro: Se pretende comprar casa, esta é uma boa altura.

Números da Sorte: 2, 14, 17, 39, 42, 48

Pensamento positivo: Cultivo as energias positivas na minha vida.



### Leão

24/07 a 23/08

Carta Dominante: Rainha de Espadas, que significa Melancolia, Separação.

Amor: A amizade dos seus amigos estará agora muito evidenciada.

Saúde: Possíveis problemas de intestinos.

Dinheiro: Não seja pessimista e lute por atingir todos os seus objetivos.

Números da Sorte: 7, 19, 25, 27, 39, 41

Pensamento positivo: Venço a melancolia através da confiança e da fé.



### Virgem

24/08 a 23/09

Carta Dominante: 10 de Copas, que significa Felicidade.

Amor: Não dê demasiada confiança a quem não conhece.

Saúde: O cansaço e o stress não são nada benéficos para a sua saúde física e mental.

Dinheiro: Tudo estará equilibrado.

Números da Sorte: 1, 4, 6, 17, 22, 29

Pensamento positivo: A felicidade permanece na minha vida!



### Balança

24/09 a 22/10

Carta Dominante: O Mágico, que significa Habilidade.

Amor: Momento em que estará confiante e, por isso, encontrará um clima de equilíbrio nas suas relações.

Saúde: Possíveis problemas no sistema nervoso poderão surgir.

Dinheiro: Aposte na projeção profissional e poderá alcançar os seus objetivos.

Números da Sorte: 9, 14, 20, 33, 39, 49

Pensamento positivo: Tenho habilidade para lidar com todos os elementos da minha vida.



### Escorpião

23/10 a 22/11

Carta Dominante: A Temperança, que significa Equilíbrio.

Amor: Não sofra por antecipação! O que tiver de ser, será!

Saúde: Descanse, olhe pela sua saúde.

Dinheiro: Não gaste mais do que pode.

Números da Sorte: 11, 25, 27, 33, 45, 46

Pensamento positivo: Sou equilibrado em tudo na minha vida.



### Sagitário

23/11 a 21/12

Carta Dominante: 9 de Copas, que significa Vitória.

Amor: Não desespere, porque quando menos se espera surgirá o romance na sua vida.

Saúde: Está neste momento a passar um período de bem-estar físico e espiritual.

Dinheiro: Nem sempre a vida nos corre bem, esteja atento.

Números da Sorte: 20, 30, 40, 47, 48, 49

Pensamento positivo: Tenho vitória sobre as questões que me preocupam.



### Capricórnio

22/12 a 20/01

Carta Dominante: 9 de Espadas, que significa Mau Pressentimento, Angústia.

Amor: Para os que não tiverem par, há a possibilidade de se apaixonarem.

Saúde: Cuidado com a alimentação desequilibrada e os esforços excessivos.

Dinheiro: Será ajudado na sua profissão.

Números da Sorte: 2, 5, 22, 27, 29, 38

Pensamento positivo: A minha confiança em mim mesmo dá-me esperança mesmo nos momentos difíceis.



### Aquário

21/01 a 19/02

Carta Dominante: 8 de Ouros, que significa Esforço Pessoal.

Amor: Uma relação passada e que julgava já estar esquecida poderá novamente invadir o seu coração.

Saúde: Seja mais seletivo com a sua alimentação.

Dinheiro: Período favorável.

Números da Sorte: 8, 17, 22, 39, 44, 48

Pensamento positivo: Esforço-me diariamente para dar o meu melhor.



### Peixes

19/02 a 20/03

Carta Dominante: 6 de Paus, que significa Ganho.

Amor: Notará um afastamento da pessoa amada, mas não é nada alarmante.

Saúde: Muito favorável, aproveite e pratique exercício físico.

Dinheiro: O seu esforço a nível de trabalho será recompensado.

Números da Sorte: 3, 7, 11, 15, 29, 47

Pensamento positivo: Graças ao meu empenho consigo muitos ganhos.

**AM** Dedicar-se à arte de trabalhar o alumínio, a chapa, o ferro e o ferro forjado. Tudo é feito à medida dos clientes acompanhado sempre de profissionais habilitados com competência e profissionalismo.

Tlm. 96 263 89 39

Rua Vasco da Gama Lote 198, Casal do Bispo, 1675-853 Famões

ALBINO MARTINHO SERRALHARIA CIVIL





## Livros

## Ciclo de Leituras Encenadas



Até 25 de junho está a decorrer no Jardim de Inverno do Teatro Municipal S. Luiz um ciclo de leituras encenadas com coordenação e encenação de Sara Carinhas e música de Madalena Palmeirim, que acontecem aos sábados às 18h30.  
M/6. 7€ (com desconto Cartão Maria & Luiz).

«Ouvir ler, ouvir bem-dizer, salva-nos os olhos.

Propus estas leituras, como um exercício de encenação que me é necessário para voltar ao teatro com alguma tranquilidade, mas também para abrir espaço a uma lista de actores que considero serem preciosos e amantes da língua portuguesa.

O arco das minhas escolhas é tão grande quanto os grandes gestos que cada escritor arrisca. José Tolentino Mendonça - um livro seu foi uma espécie de bíblia aquando da minha descoberta de actriz, os seus poemas são personagens inteiras, de todos os sexos. Maria Velho da Costa - escritora que, com mágoa, descubro que muitos não conhecem, que me ensina a cada vez palavras novas e me faz ter respeito pela sua profissão. Luísa Costa Gomes - amiga à distância, confidente de alguma da minha escrita, a única autora que me faz rir em voz alta enquanto a leio e que esconde pérolas que muitos também nunca leram. Herberto Helder, uma escolha minha sem-vergonha. E, por fim, Matilde Campilho - porque é da minha geração, e escreve como quem pinta, com um gosto raro e feminino, que é preciso ser partilhado» Sara Carinhas

## 12 de março

Maria Velho da Costa, Contos e Peças Leituras: Cristina Carvalho, Lídia Franco e Sandra Faleiro.

Música ao vivo: Ana Luísa Valdeira (violino) e Madalena Palmeirim (piano)

## 16 de abril

Luísa Costa Gomes, Contos e Peças Leituras: Afonso Pimentel, Lígia Roque, Luísa Cruz e Rui Neto

## 14 de maio

Herberto Helder, Poesia Leituras: Lia Gama, Luís Lucas, Paulo Pinto e Sara Carinhas

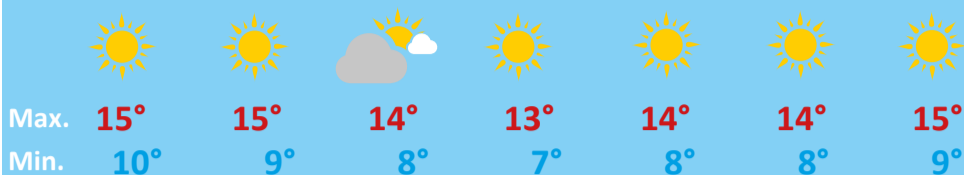
## 25 de junho

Matilde Campilho, Poesia Leituras: Filomena Cautela, Isac Graça, Maria João Pinho e Miguel Raposo

## TEMPO NO CONCELHO - PREVISÃO SIGNIFICATIVA

(3 de Março a 8 de Março)

Quinta Sexta Sábado Domingo Segunda Terça Quarta

**HM FRIO**UNIPESSOAL, Lda  
COMPRA E VENDA DE EQUIPAMENTO HOTELEIRO USADO E NOVO

Tlm: 914 011 776



## Farmácias de serviço locais

(3 de Março a 8 de Março)

Quinta Sexta Sábado Domingo Segunda Terça Quarta

<b>Joleni</b> Rua Dr. Alexandre Braga, 3 - 5º B 219310812	<b>Santo Adrião</b> Rua Bartolomeu Dias, 14 A P. S. Adrião. 219374595	<b>Nova</b> Rua Açores, 11 - A Olival Basto. 219370305	<b>Monserate</b> Rua Guilherme Gomes Fernandes, 31, A 219311139	<b>Nabais Vicente</b> Rua Artur Boal, 3ª. Lj. Esq. Quinta Nova 219345959	<b>Jardim de Amoreira</b> Av. Amália Rodrigues, Lt. 63, Lj. 68-C Dtª. 218490331	<b>Silva Monteiro</b> Av. Almirante Gago Coutinho, 68-C 219327801
<b>Altinho</b> Azinhaga dos Besouros, Lt. R8 Pontinha. 214791359	<b>Torres</b> Rua Laura Aires, 31, Lj C Jardim do Sol. 219311159	<b>Leitão Ribeiro</b> Av. 25 de Abril, 23 A - Pontinha 214784094	<b>Casal Novo</b> Rua do Brasil, Lt. 5 Lj. Dtª. Casal Novo. 219801493	<b>Serra da Luz</b> Rua Padre Américo Monteiro de Aguiar, Lt. 77 214795714	<b>Famões</b> Rua José António Carvalho, 16 E Qtª das Pretas. 219344161	<b>Colinas</b> Av. Magalhães Coutinho, 3b 213838466



## Todo-o-Terreno

## 1º Passeio TT dos Bombeiros de Caneças

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Caneças vai promover no dia 6 de março o seu 1º Passeio TT Land Rover (veteranos). As inscrições e concentração serão às 09h00 no quartel.

Carro e condutor pagarão 20 capacetes. Cada ocupante pagará 10 capacetes. Estes valores incluem pequeno almoço e almoço. Durante a tarde haverá uma Pista Trial 4X4 com participação facultativa.

Os valores angariados no evento revertem para a compra de uma ambulância de socorro.



## Saúde

## Ladrão silencioso da visão afeta 100 mil portugueses

Associando-se às iniciativas inseridas na Semana Mundial do Glaucoma, entre 6 e 12 de março, o Grupo Português de Glaucoma (GPG) da Sociedade Portuguesa de Oftalmologia (SPO) vai desenvolver ações de esclarecimento e rastreio um pouco por todo o país. Estas iniciativas contam com a colaboração de vários especialistas em Glaucoma que procuram sensibilizar a população para os perigos de uma doença que se estima que afete mais de 100 mil portugueses e cuja incidência tende a aumentar com a idade.

Ainda desconhecido por muitos, o glaucoma é subdiagnóstico e "silencioso" ao provocar danos progressivos na visão sem aviso até às fases mais avançadas da doença. Apesar do tratamento ser eficaz na estabilização desta patologia, é incapaz de reverter as lesões já provocadas. Isto significa que quanto mais precoce o diagnóstico, maior é a visão preservada.

O glaucoma afeta cerca de 80 milhões de pessoas em todo o mundo e apesar de em Portugal não ter o estatismo das cataratas ou da retinopatia diabética, representa um problema não só de oftalmologia, mas também de saúde pública. É a segunda causa mundial de cegueira (cerca de 9 milhões de cegos por glaucoma em todo o mundo)

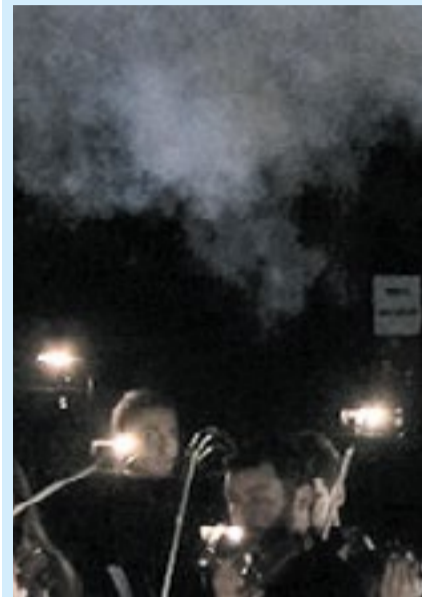
e a primeira causa de cegueira irreversível evitável. Estima-se que mesmo nos países desenvolvidos só cerca de 50% dos portadores de glaucoma sejam diagnosticados e tratados porque a maioria dos doentes inicialmente não tem alterações visuais perceptíveis. Segundo o coordenador do GPG, José Moura Pereira, é fundamental «Combater o desconhecimento generalizado sobre esta doença». «A prevenção é decisiva em qualquer situação clínica», adverte, mas é-o «especialmente» neste contexto. «O glaucoma é irreversível: não é possível recuperar as fibras do nervo ótico que se perdem com a progressão da patologia, pelo que é preciso tentar travá-la; quanto mais cedo, melhor». A «Importância do diagnóstico precoce» deste que constitui «um problema de saúde pública, incapacitante para muitos indivíduos», é igualmente vindada por Maria João Quadrado, presidente da SPO.

O GPG vai promover ações de sensibilização em conjunto com os especialistas de glaucoma nos Hospitais de Coimbra, Braga, Viseu, V.N. de Gaia-Espinho, Aveiro e Leiria, com destaque para a reunião científica anual de debate sobre esta patologia que decorrerá na cidade de Viseu, nos dias 11 e 12 de março.



## Teatro

## Cabul



De 03 a 06 de março no palco da Sala Principal

Teatro Municipal S. Luiz

Quinta e Sexta às 21h00, sábado às 17h30 e às 21h00 e domingo às 17h30.

Uma criação de Rui Horta com a Orquestra Metropolitana de Lisboa

€12 (com descontos €5 a €8,40). M/14 Duração: 65'.

«Um homem tem uma missão que procura obsessivamente cumprir, missão essa que adivinhamos nos interstícios da ação.

Sem um interlocutor claro e sem um objetivo definido, o seu percurso leva-o a confrontar-se com ele mesmo, com os seus medos e com os seus limites».

Rui Horta

CABUL é o título da muito aguardada criação cénica e musical de Rui Horta, Artista Associado da Temporada de Música da Orquestra Metropolitana de Lisboa 2015/16.

Partindo de uma adaptação livre de A Missão, de Heiner Müller, Rui Horta concebe um espetáculo no qual a orquestra é colocada no próprio centro da obra, interpretando sonoridades de Morton Feldman entrecruzadas com um amplo monólogo no corpo e na voz do ator Pedro Gil.

Encenação, espaço cénico e desenho de luz: Rui Horta

Direção musical: Pedro Amaral

Música: Morton Feldman: Piano And String Quartet (1985) e For Samuel Beckett (1987)

Texto: Rui Horta, com excertos adaptados de A Missão de Heiner Müller

Tradução: Anabela Mendes

Actor: Pedro Gil

Figurinos: Nuno Nogueira

Assistente de encenação: Ivo Silva

Vídeo promocional: Henrique Pina

Direção técnica: Tiago Coelho

Direção de produção: Pedro Pires / Jonas Ömberg

Coprodução: Orquestra Metropolitana de Lisboa, Centro Cultural de Vila Flor e São Luiz Teatro Municipal

Residência: Lx Factory e Espaço do Tempo

Produção executiva: Espaço do Tempo



RENAULT  
Passion for life



# Novo Renault MEGANE

LINHAS MODERNAS E DISTINTAS



Rua Norberto de Oliveira 8-8A e 10-10A 2620-111 Póvoa de Santo Adrião  
Telefones: Geral: 219 382 910 Fax: 219 387 235 Email: geral@autocambota.pt  
GPS Lat:38.796456744541 Long: -9.167232513427734

