

EXAME + ARMAÇÃO + LENTES MONOFOCAIS **€75,00**
LENTE MONOFOCAIS: opticas com miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia

EXAME + ARMAÇÃO + LENTES PROGRESSIVAS **€250,00**
LENTE PROGRESSIVAS: opticas com aumento e diminuição da visão



DIRETAMENTE DA FÁBRICA PARA SI

A FÁBRICA DOS ÓCULOS DE ODIVELAS

Av. D. Dinis nº6A Tlf.219 339 019 / Tlm 961 723 927

Av. D. Dinis nº60A/62B Tlf. 214 036 372 / Tlm 935 578 589

SABORES COM QUALIDADE

Paullu's

f / WWW.PAULLUS.PT

Odivelas - Parque da Nações

ON

ODIVELAS NOTÍCIAS

Semanário de Distribuição Gratuita | Ano 7 | Edição nº 302
 2020 | Quinta-feira | 19 de Março
 Diretor: Francisco Godinho

22° Max
 12° Min



www.cinogaz.pt

cinogaz
Desde 1987 electrodomésticos

Noruegas
 CHURRASQUEIRA

À SEXTA
5,50€
 FRANGO

RUA DUQUE DE SALDANHA Nº1-B - ODIVELAS
 JUNTO AO C.C. OCEANO | TEL: 21 934 17 38

JÁ TEM CARTA, MAS NÃO CONDUZ PORQUE SENTE ALGUM RECEIO?

AULAS DE TREINO PARA ENCARTADOS EM CARRO AUTOMÁTICO!

ESCOLA DE CONDUÇÃO COLINAS DO CRUZEIRO
 Tel. 21 931 31 10

Odivelas atenta ao COVID 19

Linha Circular do Metro vai prejudicar os cidadãos

140º Aniversário da SMDC

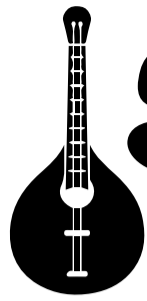
PADARIA & PASTELARIA

Rua José Gomes Monteiro 3A Odivelas

Espiga Dourada
 1995

www.espigadourada.com

TUDO ISTO É FADO



Nem sempre rima, mas até pode ser verdade

Segisnando Formosinho
Pintor e Poeta Popular Pós-modernista
segisnando@odivelasnoticias.pt

A sabedoria popular lembra que é nos maus momentos que se conhecem verdadeiramente as pessoas e se duvidas houvesse o COVID-19 está a ajudar a tirá-las e para já dois comportamentos e destacam: aqueles que só em si pensaram e correram a comprar como se só eles existissem e os que tiveram o bom senso e perceber que esta é uma verdadeira guerra sanitária se todos formos agentes de saúde pública. Por isso é essencial que todos cumpram com responsabilidade todas as recomendações das autoridades de saúde e de proteção civil.

Cada posso é um povo e se em Portugal se açambarcou o papal higiénico os evoluídos norte-americanos fizeram outro tipo de açambarcamento. Segundo o Notícias ao Minuto «Covid-19: Nos EUA a corrida às lojas de armas esgota stocks de munições... "Estão a comprar munições como se fossem balear o coronavírus", brincou Kyle McCarthy, dono da Midstate Gun Company, explicando que a procura é tanta que os stocks já estão em rutura e a distribuição não consegue acompanhar. Kyle explica que há pessoas a comprar armas pela primeira vez».

No Brasil as redes sociais publicam um vídeo do Bispo da IURD Edir Macedo onde é dito «Meu amigo e minha amiga, não se preocupe com o coronavírus. Porque essa é a tática, ou mais uma tática, de Satanás. Satanás trabalha com o medo, o pavor. Trabalha com a dúvida. E quando as pessoas ficam apavoradas, com medo, em dúvida, as pessoas ficam fracas, débeis e suscetíveis. Qualquer ventinho que tiver é uma pneumonia para elas». Não há dúvida que o senhor percebe destas táticas.

Passando cá para a nossa terra de oportunidades, o bom senso também tem imperado e os órgãos autárquicos têm feito o possível para travar esta luta contra a propagação do vírus, mas a crer em algumas publicações no Facebook nem

tudo são rosas. Deixemos aqui apenas duas. Ana Ribeirinho «É vergonhoso, ver na Vila da Pontinha os nossos agentes da autoridade a fazerem as rondas sem quaisquer medidas de prevenção para eles. Tive conhecimento também que um agente da PSP da Pontinha estava de serviço quando teve em contacto com uma pessoa infetada, sabem qual foi a medida de prevenção??? Pasmem-se um dia em casa, nem testes nem nada... Hoje o mesmo agente após 24 horas já está a trabalhar. CHAMO A ISTO VERGONHOSO.... Será por ser PSP está imune.? Não têm família? Não acho normal».

De Joaquim Freitas: «Hoje assisti a uma cena deprimente e nojenta à porta do Mini Preço....

Pelas 13h00 e qualquer coisa passei por lá perto quando fui tratar de uns assuntos rápidos e parecia-me que estava tudo organizado e a correr bem no acesso ao supermercado, estavam duas pessoas bem afastadas a pagar e umas quantas pessoas afastadas cá fora à espera, com a porta exterior quase entreaberta com um dos empregados a coordenar as saídas e as entradas... quando aparece de repente um borrego energúmeno bêbado, (...) que entra de rompante pelo Mini Preço adentro à má fila....

Os empregados do Mini Preço colocam-no na rua e informam-no das regras de acesso ao Super e fecham as portas quando o energúmeno decide começar a ofender aos gritos os empregados e a pontapear as portas violentamente e a cuspir para as portas e para o chão a volta das pessoas civilizadas que estavam no exterior à espera e entre as asneiras gritava pelos fdp que lhe impediam de comprar pão.

As pessoas que já lá estavam civilizadamente a espera dispersaram possivelmente todos eles como eu com uma vontade enorme de lhe arrojar uma valente porrada pelos cornos abaixo. Que besourinho mais triste e deprimente».

E, por hoje ficamos por aqui. Calma e bom senso porque **TUDO ISTO É FADO!**



Ilustrações: Hugo Mestre

Rosa Mota

Atleta distinguida com o Prémio Municipal Beatriz Ângelo

FICHA TÉCNICA

Diretor: Francisco Godinho - diretor@odivelasnoticias.pt | Telm: 96 200 1300 | Subdiretor: Marina Leonardo; Conceção Gráfica e Paginação: Luís Rodrigues | Ilustrações: Hugo Mestre | Informática: Edgar Carreira | Colunistas: Vítor Cacito; Andreia Fernandes; Arlindo Costa; Miguel Ferreira, Hugo Santos; José Duarte; Segisnando Formosinho | Colaboradores Voluntários: Tiago Godinho, António Mota; José Luís Marques; Bruno Batista; Tiago Magalhães; Ricardo David. Redação, Administração e sede: Rua do Pomarinho, armazém JMF, 2675-428 Odivelas, Tel: 219 318 827 E-mail: geral@odivelasnoticias.pt | Site: www.odivelasnoticias.pt. Propriedade: Absolutnectar, Lda. Sócio Gerente: Francisco Godinho. Sócio: Tiago Godinho 48%, Carolina Godinho 48% e Marina Godinho. 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.

Para consultar o Estatuto Editorial do Odivelas Notícias visite: <http://odivelasnoticias.pt/wp/sobre-nos/>

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.



A FÁBRICA DOS ÓCULOS DE ODIVELAS

**EXAME + ARMAÇÃO +
LENTE MONOFOCAIS**

LENTE MONOFOCAIS: orgânicas com anti-reflexo, índice 1.5, esf. 4.00 e cil 2.00

DESDE
€75,00

**EXAME + ARMAÇÃO +
LENTE PROGRESSIVAS**

LENTE PROGRESSIVAS: orgânicas com endurecimento e anti-reflexo, brancas ou fotocromáticas

DESDE
€250,00

**EXAME VISUAL + ARMAÇÃO + LENTES
UNIFOCAIS PARA LONGE OU PERTO**

(ATÉ 3 DIOPTRIAS DE ESFERA E 2 DE ASTIGMATISMO)

VALE 7,5€

NA COMPRA DE
LENTE PARA LONGE OU PERTO
DE VALOR IGUAL OU SUPERIOR
A 75€

VALE 25€

NA COMPRA DE
LENTE PROGRESSIVAS
DE VALOR IGUAL OU SUPERIOR A
250€

**DIRETAMENTE
DA FÁBRICA
PARA SI**

**Av. Dom Dinis , nº60A e 62B
Tel: 214 036 372 - 935 578 589**

**Av. Dom Dinis, N 6A
Tel: 219 339 019 - 961 723 927**

Basquetebol

OBC Acredita - 2020!

Fotografia: OBC



Esta é uma crónica diferente onde não se fala de jogos do fim de semana, mas dos atletas super-heróis do OBC que se assumem como uma verdadeira equipa e exemplo de cidadania perante a ameaça do coronavírus. No dia 10 de março à noite a FPB suspendeu todas as provas dos escalões de formação e no dia seguinte as dos escalões seniores, e o OBC já no dia 9 tinha suspendido todos os treinos porque existem valores que vão para além de toda a vontade de treinar e jogar. Com tranquilidade, a família OBC segue as recomendações das autoridades, mantém-se em contato entre si e continua a fazer treinos "virtuais" recorrendo às novas tecnologias e às redes sociais (foto).

São pausas forçadas nos treinos e nos jogos, mas uma oportunidade de civismo e de amadurecimento para todos que ainda vai tornar estes jovens mais fortes e com maior senso de cidadania.

O OBC acredita que a vitória vai ser nossa, e que os nossos superatletas estarão ainda mais crescidos, maduros, motivados e até em boa forma com os treinos "virtuais". Quando os treinos voltarem a

vontade será tanta que ninguém para o OBC e os grandes jogos de basquetebol voltarão a alegrar Odivelas.

Obrigado superatletas, treinadores e pais por manterem a união e ajudarem mais uma vez a demonstrar a força e sentido cívico de quem faz parte do OBC. Apesar do isolamento profilático nenhum OBC estará sozinho, e salvaguardadas as devidas distâncias, juntos sairemos vencedores! Go OBC!

Dança

XokDance brilha em Espanha

Fotografias: XokDance



As bailarinas participantes e os seus pais à porta do Auditório Paco de Lucia onde decorreu o espetáculo.

No dia 07 de março o Grupo XokDance, de Odivelas, participou no Encuentro Coreográfico Nacional Jazz&Art, que decorreu em Alcalá de Henares, Espanha.

Este grupo é composto por 27 bailarinas mas só 9 participaram no evento e mais quatro foram impedidas e participar porque os seus voos foram cancelados em cima a hora.

Foram feitas 51 apresentações, de solos, duos, trios e grupos, todos eles de nacionalidades espanhola e portuguesa.

As XokDance ganharam o prémio de "Melhor musicalidade" e o 3º lugar de grupos.



Chegada as bailarinas ao aeroporto de Madrid



O grupo de bailarinas após a entrega dos prémios.

Aprovada construção da nova Escola Básica de Odivelas



A Câmara Municipal de Odivelas aprovou o lançamento do concurso público para a construção de uma nova Escola Básica com Jardim-de-Infância em Odivelas, na Urbanização Colinas do Cruzeiro, junto às Avenidas Miguel Bombarda e Reinaldo dos Santos, informa a autarquia em nota e imprensa.

«O novo edifício, acolhedor, multifuncional e com arquitetura moderna, contempla 12 salas de 1º Ciclo e 3 salas de jardim-de-infância, além de logradouros cobertos e descobertos, campo de jogos e equipamentos lúdicos», segundo a nota.

«Este novo equipamento educativo vai dar resposta a 387 alunos, representando um investimento aproximado de 5 milhões de euros, reafirmando o compromisso da autarquia na afirmação de Odivelas como Concelho Educador, Solidário e Inclusivo», referiu o Presidente da Câmara Municipal, Hugo Martins, na apresentação do projeto.

Workshop online

A Câmara Municipal de Odivelas, em parceria com a MTB Coaching, continua a promover workshops mensais e gratuitos, dirigidos a empresários, trabalhadores independentes e quadros das empresas do Concelho.

Na próxima sexta-feira, dia 20 de março, teremos o Workshop online "Conheça a metodologia DISC e perceba a personalidade de cada pessoa".

Agora pode estar presente neste Workshop a partir da sua casa, de forma totalmente segura.

Inscrições em <http://bit.ly/MTBgratis>

Condicionamento de Trânsito

A Câmara Municipal de Odivelas informa que está previsto o condicionamento de trânsito de veículos na via pública e de peões nos passeios, no período compreendido entre 17/03/2020 e 19/03/2020, no âmbito da prestação de serviços adjudicada à empresa Gigatensão, Lda., para a reparação da torre de iluminação na Rotunda Baden-Powell, Urbanização Colinas do Cruzeiro, Odivelas (acesso à Rua Pulido Valente).

Com consciência do incómodo que esta situação possa causar, apelamos à sua melhor compreensão atendendo à inevitabilidade da operação.



clínica
dentária
das laranjeiras

Estrada da Luz, nº92-B
1600-161 Lisboa
Tlf: 218 224 022
e-mail: geral@cddl.pt

Devolvemos o seu sorriso!
No mesmo dia!

www.cddl.pt



Astrólogo Vidente PROFESSOR FANA

50 anos de experiência | Éxitos em 48h

Confiança • Alegria • Amor
Aproximação • Afastamento • Negócios
Invejas • Mau Olhado • Entre outros
Facilidades de Pagamento

Todos os dias das (9h00 às 21h00)
Tlm 96215 68 19 | 92 009 04 64

Rua Carvalho Araújo, nº16 2º Andar - Lisboa

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 Fiamingos, Loja 40
Alameda Salgueiro Maia, 2660-329 Santo António dos Cavaleiros

Miguel A. Freire **SOS-24**
Renovações Gerais

Desentope Canalizações

Comércio de torneiras e acessórios

96 727 07 07 - 91 809 70 16

migueldesentope@gmail.com  21 609 55 67

Praceta Ary dos Santos, 2 az. atz
2620 - 070 Póvoa Santo Adrião



RODAFIITS
GINÁSIO

 Rua da Republica 63ªA - CANEÇAS
EMAIL: RODAFITSGINASIO@GMAIL.COM 
Tlf.: 214036834



Café
A Casinha
do Portela

Rua Alfredo Paisana, N.º3 R/C
Bairro Arco Maria Teresa
1685-102 Caneças
Telf. : 21 981 23 28 - Tlm. : 96 271 18 44



AM
SERRALHARIA CIVIL

Albino Martinho
Tlm.: 962 638 939
R. Vasco da Gama Lt 198
Casal do Bispo 1675-853 Famões



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

 **INFORCANEÇAS**
O SEU MUNDO EM TECNOLOGIA

REPARAÇÃO DE COMPUTADORES

MATERIAL INFORMÁTICO

SOFTWARE / HARDWARE

REMOÇÃO DE VIRUS E SPYWARE

RECUPERAÇÃO DE DADOS

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



ORTO NOVA VIDA
CANEÇAS
A SUA ORTOPEdia

NOVAS INSTALAÇÕES
AERTURA 2 DE MARÇO
RUA DOS BOMBEIROS
Nº 9 LOJA CANEÇAS

A FELICIDADE DO SEU CORPO
CONSISTE NA SUA SAÚDE
E NO SEU BEM-ESTAR

 Tlm: 936 751 625

Email: ortocaneças.novavida@gmail.com

Ajudas de Marcha
Condicionais,
Andalhões,
Triplés,
Quadrupés,
Bengalas,
e outros.

Próteses e Ortopéses
Calçado Ortopédico e Profissional
Comas Articuladas e Cadeiras de Rodas

Aluguer de Material - Comas articuladas,
Cadeira de Rodas e Andalhões

Incontinência
Fraldas,
Cuecas,
Pensas e Resguardas,
Palmilhas Moladas e por Medida

Higiene e Banho
Cadeiras Sanitárias
Cadeiras de Banho,
Alteadores de Sanita
entre outros.

Eréctas e aconselhamento
do domicílio gratuitos
Manutenção de cadeiras de rodas
Erfemagem, Fisioterapia, Acupuntura,
Osteopatia, entre outros.

140º Aniversário da Sociedade Musical e Desportiva e Caneças



com resiliência. É também uma forma de agradecermos tudo o que fizeram pela SMDC. Neste ambiente, gostaria apenas de deixar duas a três notas que me parecem importantes. Uma, tem a ver com a grande honra, que é para nós gerirmos o dia a dia desta Instituição, conhecendo a complexidade de coordenar todas as suas secções. Com grande estabilidade e com uma relativa tranquilidade financeira, temos vivido dias calmos sem sobressaltos de tesouraria. A segunda nota vem nesta sequência e assim, gostaria de transmitir uma grande confiança na continuação do alargamento da oferta desportiva e cultural indo ao encontro daquilo que é neste momento, a procura cada vez maior de um conjunto de atividades dentro do nosso âmbito.

Referir também, a nossa confiança no futuro, que sem dúvida, passa por uma cooperação estreita com a Câmara Municipal de Odivelas, quer com a Junta da União de Freguesias de Ramada e Caneças e que se tem mantido ao longo dos últimos anos. Apesar das incertezas pontuais a que estamos sujeitos neste momento, faço votos para que tudo regresse à normalidade e para que a SMDC continue o seu caminho junto dos associados e amigos a quem agradecemos a entrega e cooperação. Um bem-haja a todos!

Rui Filipe Simões



Esta quinta-feira, 19 de março, assinala-se o 140º da Sociedade Musical e Desportiva e Caneças. A contenção exigida pelo combate à propagação do COVID-19 levou ao cancelamento da habitual sessão solene comemorativa da efeméride. Por esse facto solicitámos ao Presidente da Direção, Rui Filipe Simões um texto sobre este aniversário, que publicamos na íntegra.

Caros Associados e Amigos da SMDC

Estamos a festejar o 140º Aniversário da nossa Coletividade, num ambiente perfeitamente surreal e desconhecido de todos nós. Nunca os nossos associados e antigos diretores desta Casa, passaram por uma situação tão grave e neste momento, desconhecemos o que aí vem. Olhando para trás e percorrendo o caminho difícil que toda esta gente trilhou, será fácil dizer presente e garantir que estamos prontos a ultrapassar as maiores adversidades, sempre

Câmara de Odivelas encerra temporariamente tesourarias municipais



março de 2020, o Presidente Hugo Martins determinou o encerramento ao público das tesourarias municipais, mantendo-se o atendimento presencial – desde que previamente agendado – bem como o atendimento telefónico e via e-mail.

Ainda neste âmbito, foi decidido suspender os juros de mora nas

rendas da habitação social, bem como os juros de mora no âmbito dos processos de execução fiscal. As prestações relativas aos planos de pagamento das TMU, que vençam no período de duração destas medidas, serão transferidas para o final dos mesmos.

As presentes medidas produzem efeitos a partir de hoje, mantendo-se em vigor até ao dia 13 de abril de 2020.

do-se em vigor até ao dia 13 de abril de 2020.

Continuamos a apelar ao bom senso da população na adoção de comportamentos preventivos e das recomendações da Direção-Geral de Saúde.

Mais informação em www.dgs.pt/corona-virus.aspx
LINHA SAÚDE 24 – 808 24 24 24

No âmbito da implementação das medidas de Prevenção do COV-2 (COVID-19) e no seguimento da

reunião da Comissão de Acompanhamento COVID-19 da Câmara Municipal de Odivelas a 17 de

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

Pedro Ginja
Artes Gráficas

20
ANOS
1996 2016

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



Pão fresco todo o dia



Rua Aurélio Paz do Reis, Pedernais

Tlf 21 933 0496

Atendimento Municipal na Loja do Cidadão



LOJA DO CIDADÃO

A Câmara Municipal de Odivelas informa que os atendimentos nos balcões CMO, CLAIM (Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes) e GAE (Gabinete de Apoio ao Emigrante), em razão da necessidade de imposição de medidas de prevenção de contágio do novo Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19), passarão a ser efetuados por marcação, entre as 10h00 e as 15h00, através dos seguintes números:

Balcão CMO: 964931816

CLAIM e GAE: 925664858

O contacto pode ainda ser efetuado via e-mail para o endereço geral@cm-odivelas.pt, fornecendo o contacto telefónico e indicando em qual dos balcões pretende ser atendido. Agradecemos a vossa compreensão.

Constrangimentos na Recolha de Resíduos Urbanos



Atento os últimos desenvolvimentos relativos ao vírus COVID-19 e dando cumprimento ao Plano de Contingência dos Serviços Intermunicipalizados de Loures e Odivelas, poderá verificar-se constrangimentos na capacidade de recolha de resíduos.

Neste sentido, apela-se à contenção possível na produção de resíduos, à acomodação em saco duplo ou triplo nos contentores públicos.

Os SIMAR de Loures e Odivelas agradecem a sua colaboração.

Junta de Odivelas medidas face ao COVID-19



Para ar seguimento às determinações das autoridades de Saúde o Presidente da Junta e Freguesia e Odivelas determinou, a 12 e março, ao abrigo e em cumprimento do ponto 6 do Plano de Contingência COV-2 (COVID-19), Coronavírus da Junta de Freguesia de Odivelas, a ativação da Fase 3 - Período Crítico e em consequência:

1. Suspender a realização das Feiras, organizadas e promovidas pela Junta de Freguesia de Odivelas, a saber Feira do Silvado, Feira da Arroja, bem como o funcionamento da atividade no Mercado Municipal de Odivelas;
 2. Suspender a realização do evento VII Feira do Fumeiro, bem como todos os eventos de índole cultural, social e desportivo;
 3. Encerrar os seguintes equipamentos:
 - a) Centro Infantil da Arroja;
 - b) Salão Azul;
 - c) Pavilhão Polivalente de Odivelas;
 - d) Parque 3 de Abril;
 - e) Escola Fixa de Trânsito;
 - 3.1. Caso seja necessário a utilização de algum (uns) equipamento (s) pelas Autoridades de Saúde serão estes espaços abertos para esse fim;
 - 3.2. Os trabalhadores afetos a estes serviços deverão continuar a desempenhar funções no serviço onde se encontram inseridos, podendo ser deslocados para outros serviços, onde se considere necessário o reforço de meios humanos;
 4. Recomenda-se a não frequência dos outros equipamentos públicos que não se possam interditar fisicamente, pela impossibilidade de garantir a sua total e completa desinfeção;
 5. Suspender todas as atividades realizadas no âmbito do Gabinete de Inserção Profissional e do Serviço de Atendimento Social Integrado;
 6. Para salvaguardar a integridade física de todos até novas diretrizes, os serviços de atendimento pessoal serão realizados a uma pessoa de cada vez, dentro das instalações, sendo as entradas condicionadas às características das instalações, aconselhando-se preferencialmente a via online geral@jf-odivelas.pt e/ou por contacto telefónico 219319000;
 7. Implementar desfasamento de horários de trabalho e o horário de jornada contínua, de modo a propiciar a menor concentração de trabalhadores no mesmo espaço;
 8. Os trabalhadores com filhos menores (até aos 12 anos) que necessitem ficar em casa para o seu acompanhamento, devem entregar declaração da entidade patronal do outro progenitor, designadamente, a atestar que não usufrui, cumulativamente, do mesmo direito, ou documento comprovativo que tem a guarda exclusiva do (s) menor (es) (exemplo, acordo de regulação do poder paternal, devidamente homologado pela entidade competente);
 9. Os trabalhadores inseridos em grupos considerados de risco pela Direção-Geral da Saúde - doenças do foro respiratório, doenças cardiovasculares e doenças crónicas – deverão ser sinalizados obrigatoriamente pelo serviço de Recursos Humanos, para efeitos de avaliação da sua aptidão para a execução de funções neste período, a qual será efetuada através de entrega de atestado que comprove a sua situação clínica;
 10. O recurso ao teletrabalho será analisado de acordo com os serviços considerados essenciais;
 11. Suspender os procedimentos pré-contratuais, efetuados nos termos das disposições do Código dos Contratos Públicos, designadamente os referentes à aquisição de bens e serviços no âmbito da realização das Festas da Cidade de Odivelas 2020;
 12. Suspender as reuniões presenciais do Executivo da Freguesia de Odivelas.
- Determino ainda que, as presentes medidas produzem efeitos à data de assinatura e divulgação do presente Despacho, que permanecerá em vigor até ser expressamente revogado, por escrito, o que acontecerá assim que a alteração da situação de saúde pública o justifique e por determinação da Autoridade de Saúde, bem como proceder à divulgação do presente Despacho no site da Junta de Freguesia de Odivelas.

Comunicado para o fornecimento de refeições durante a suspensão das atividades letivas

Fotografia: Bobby Dmyt/Pixabay



No âmbito do cumprimento das medidas excecionais e temporárias de resposta à situação epidemiológica do novo Coronavírus - COVID 19, e face à necessidade da prestação de apoios alimentares a crianças e alunos beneficiários do escalão A da ação social escolar dos estabelecimentos de educação pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico da rede pública do concelho de Odivelas, prestam-se os seguintes esclarecimentos: A Câmara Municipal de Odivelas assegura a partir do dia 17 de março de 2020, em regime de takeaway (em unidoses), almoços e lanches.

Por cada agrupamento de escolas fica determinada a abertura de um estabelecimento de educação e ensino, para o levantamento de refeições (almoço e lanche), por parte dos encarregados de educação. Os encarregados de educação dos beneficiários do escalão A das crianças de educação pré-escolar e alunos do 1º ciclo do ensino básico, que pretendam a prestação de apoios alimentares (almoço e lanche) deverão comunicá-lo ao agrupamento de escolas, via telefone;

O levantamento das refeições escolares (almoço e lanche) deverá ocorrer no portão do estabelecimento de ensino, no horário compreendido entre as 12h30 e 13h30, devendo o encarregado de educação identificar o nome da (s) criança (s) e/ou aluno (s), assim como o seu estabelecimento de ensino de frequência;

As ementas para este período estão disponíveis para consulta na página oficial da Câmara Municipal de Odivelas. <https://cutt.ly/0th9oZM>

Para o esclarecimento de eventuais dúvidas sobre esta medida poderão contactar para o endereço eletrónico: sase.refeitorios@cm-odivelas.pt ou para o seguinte contacto telefónico: 924294694.



Escritório e Armazém principal:

Rua Horta das Ribeiras, Lote 12, 1685-578 Caneças
(Traseiras Bombeiros de Caneças)

Tel.: 219 817 030/6 Fax.: 219 817 039



Comissão Municipal de Proteção Civil emite declaração de ALERTA e ativa Plano Municipal de Emergência e Proteção Civil



Em nota de imprensa enviada ao Odivelas Notícias em 16 de fevereiro, a Câmara Municipal e Odivelas dá conta de que «O Presidente da Câmara Municipal de Odivelas, Hugo Martins, propôs hoje, em reunião extraordinária da Comissão Municipal de Proteção Civil (CMPC), a emissão da declaração de situação de ALERTA para todo o território do Município de Odivelas no período compreendido entre as 00h00 do dia 17 de março e as 23h59 do

dia 13 de abril de 2020 e ainda a ativação do Plano Municipal de Emergência e Proteção Civil.

Publicamos na íntegra essa nota. Estas propostas mereceram a aprovação de todos os membros desta Comissão. Ativada a situação de ALERTA Municipal, o Presidente da Câmara Municipal propôs ainda à CMPC o determinar de medidas excepcionais que visam salvaguardar a segurança e a saúde dos municí-

pes, assim como garantir os meios humanos e materiais necessários à boa operacionalidade de todos os serviços públicos essenciais, incluindo os de proteção e socorro às populações.

As medidas excepcionais determinadas passam por:

A ativação do Plano Municipal de Emergência de Odivelas;

O adiamento ou cancelamento de todas as atividades de caráter social, cultural, recreativo e desportivo de âmbito municipal durante o período da declaração de alerta;

O cumprimento integral das diretrizes, orientações e ordens emanadas pela Autoridade de Saúde, nomeadamente e com particular relevo para as determinações de quarentena;

A garantia por parte das grandes e médias superfícies comerciais de um stock mínimo de produtos de higiene, alimentares e de proteção individual (máscaras, luvas e gel desinfetante), constituído por 10% do volume médio armazenado;

A garantia por parte das farmácias de um stock mínimo de 10% do volume médio armazenado de produtos de proteção individual (máscaras, luvas e gel desinfetante) e de medicamentos de venda livre, nomeadamente analgésicos e antipiréticos;

A interdição de todos os equipamentos públicos de utilização individual ou coletiva, em todo o

município durante o período da declaração de alerta, como mesas de jardim, equipamentos desportivos, parques infantis e cabines telefónicas;

O encerramento imediato de todos os parques de lazer e merendas e parques infantis em todo o município durante o período da declaração de alerta;

O encerramento dos estabelecimentos de bebidas (cafés e bares), dos espaços destinados a dança dos estabelecimentos de restauração que disponham destes espaços e das esplanadas, todos os dias a partir das 19 horas, em todo o município durante o período da declaração de alerta;

O encerramento ao público de todos os estabelecimentos de restauração a partir das 21h, podendo estes estabelecimentos manter o seu funcionamento exclusivamente para entregas ao domicílio e drive-in;

O encerramento dos estabelecimentos de discoteca e similares, salões de festas, salões de baile e salões de jogos, todos os dias a partir das 19 horas, em todo o município durante o período da declaração de alerta;

O encerramento dos equipamentos não sedentários de restauração e/ou bebidas, todos os dias a partir das 19 horas, em todo o município durante o período da declaração de alerta;

A realização de funerais ocorrerá com o número máximo de participantes limitado a 50 pessoas;

As atividades públicas ou privadas com participação superior a 50 pessoas, carecem de autorização prévia do Presidente da Câmara Municipal;

O recurso aos meios disponíveis previstos no Plano Municipal de Emergência e Proteção Civil de Odivelas;

A emissão de aviso à população pela Comissão Municipal de Proteção Civil, sob as orientações da Autoridade de Saúde Pública, incluindo todos os despachos municipais;

A imediata ativação das estruturas de coordenação política e institucional (Comissão Municipal de Proteção Civil e Centro de Coordenação Operacional Municipal).

Estas medidas são complementares às já decretadas pelo Ministério da Saúde, em conjunto com o Ministério da Administração Interna, e têm caráter obrigatório segundo a Lei de Bases da Proteção Civil no número 2 do seu artigo 11.º.

Ultrapassarmos, com sucesso, a atual situação de saúde pública depende muito de Si, da sua atitude e dos seus comportamentos. Juntos, vamos fazer de Odivelas um território cada vez mais resiliente.

SIGA O NOSSO CONCELHO!

O Presidente da Câmara Municipal de Odivelas, Hugo Martins, determinou o encerramento de equipamentos municipais.



A 13 de Março a CMO emitiu o seguinte comunicado:

O Presidente da Câmara Municipal de Odivelas, Hugo Martins, determinou hoje o encerramento dos seguintes equipamentos:

Piscina Municipal,
- Biblioteca Municipal D. Dinis e Polos Municipais da Pontinha e Caneças;
- Casa da Juventude;

- Centro de Exposições de Odivelas;

- Loja do Turismo;

- Loja Social;

- Pinhal da Paiã;

- Equipamentos Desportivos Municipais e em regime de cedência, incluindo Pavilhões;

- Consultório Médico Veterinário. Foram suspensas as atividades realizadas no âmbito do Clube do Movimento.

Foi, ainda, suspensa a cedência do

serviço de transporte a todas as entidades externas, independentemente de ter sido já autorizada. Foram, também, suspensos os serviços de atendimento presencial. Todos os contactos devem ser efetuados via e-mail: geral@cm-odivelas.pt ou através do número de telefone: 219 320 000. Lembremos que todos os eventos/iniciativas municipais, de caráter não regular, encontram-se suspensos desde o dia 11 de março. Reite-

ramos que o cancelamento ou adiamento de eventos não deve ser encarado com alarmismo, mas sim com a prudência e a responsabilidade que a todos se exige neste momento. Apelamos ao bom senso da população na adoção de comportamentos preventivos e das recomendações da Direção-Geral de Saúde.

Mais info em www.dgs.pt/coronavirus.aspx
LINHA SAÚDE 24 – 808 24 24 24

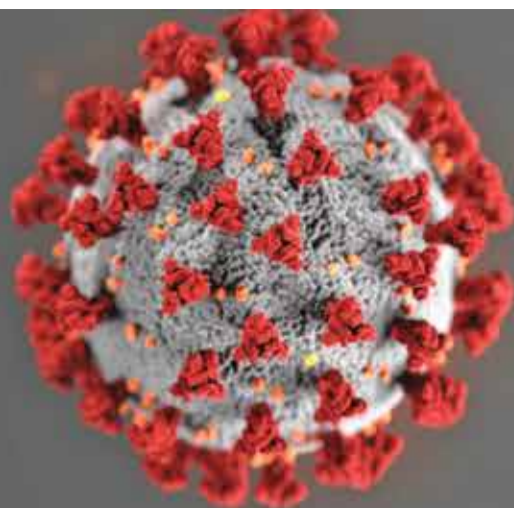


J.M. MARTINS
laboratório de prótese dentária

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

Rua da República 128
1685-594 Canecás

☎ 219812716 www.labmartins.pt



Caros Amigos e Pacientes,

Vivemos momentos difíceis, monitorizados ao minuto no País, na Europa e no Mundo...

As comunicações vão ser constantes, pois vivemos uma pandemia sem igual nos tempos modernos.

No decorrer do dia de ontem, o Governo decretou suspensão de toda e qualquer actividade de Medicina Dentária, com exceção de situações urgentes e inadiáveis.

O despacho produz efeitos a partir de 16 de Março e estará em vigor durante 2 semanas, podendo ser prorrogado.

Neste sentido e tendo por base a defesa e o interesse da Saúde Pública, as Clínicas Onda de Sorrisos, tomaram a seguinte posição:

- Adiar todas as consultas programadas, que não sejam urgentes, por tempo indeterminado;
- Disponibilizar os seus espaços junto das entidades locais, Câmaras, Juntas de Freguesia, Associações, etc. para prestação de serviços de urgência (com ou sem custo, dependendo das situações);
- As consultas para prescrição de medicação em situação de urgência, serão gratuitas;
- Disponibilizar uma linha aberta para filtrar situações de urgência e assim evitar a deslocação dos pacientes a meio hospitalar caso tal não seja necessário.

Estamos ao vosso inteiro dispor, através dos seguintes meios:

- **Tel. 219 336 987 / Tlm. 968 257 958**
- **Email: geral@ondadesorrisos.com**
- **Redes Sociais (Facebook e Instagram)**

Certos de que todos compreenderão e que todos nós em conjunto venceremos esta pandemia, despedimo-nos com os melhores cumprimentos.

Paulo Marques Lopes
Diretor Clínico
16 de Março de 2020

Clínica Onda de Sorrisos - Praça Cidade de Odivelas, nº4 lj3 – Colinas do Cruzeiro, 2675-639 Odivelas
Clínica Onda de Sorrisos – Rua José Carlos dos Santos nº5 – Entrecampos, 1700-241 Lisboa
Clínica Onda de Sorrisos - Av. De Lisboa, 26A 2605-776, Casal de Cambra
Telf.: 219 336 987 - Tlm.: 968 257 958 - geral@ondadesorrisos.com
www.ondadesorrisos.com – www.facebook.com/ondadesorrisosclinica

Clínica

Odivelas

Colinas do Cruzeiro

Clínica

Sintra

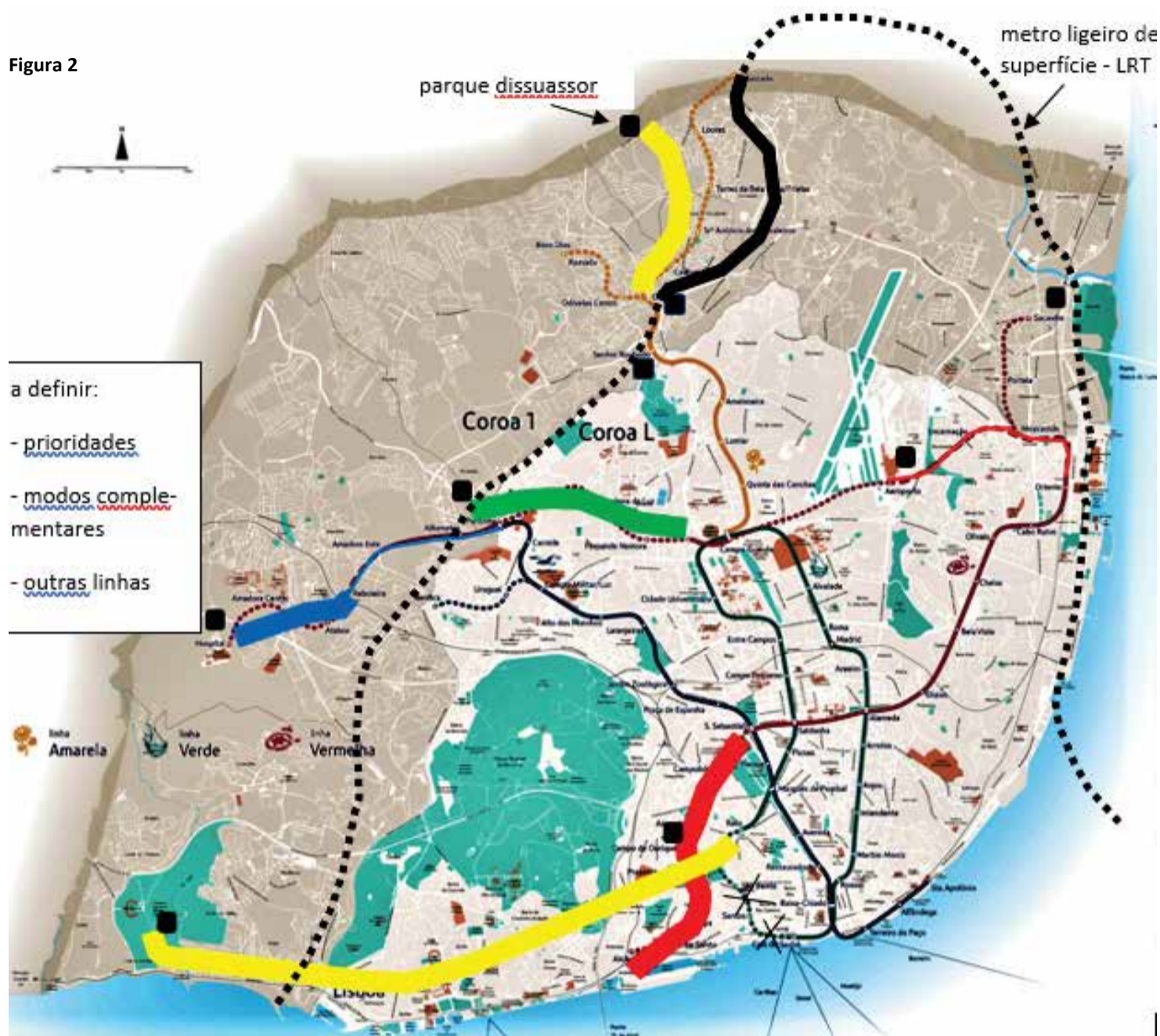
Casal de Cambra

Clínica

Lisboa

EntreCampos

Figura 2



zer, sem sujeitar a consulta pública essa escolha, em detrimento das outras expansões, com as seguintes inconformidades segundo as regras de planeamento e traçados de metropolitanos:

- introdução de estações intermédias o que aumentaria o consumo específico devido aos arranques
- utilização de curvas de pequeno raio e declives acentuados, aumentando o desgaste e o consumo específico
- utilização de demasiadas bifurcações, que reduzem a taxa de fiabilidade
- proximidade exagerada entre estações
- linha circular sem linhas transversais para constituírem caminhos alternativos em caso de avaria

(ver figura 2)

7 – um exemplo do que poderia estar a discutir-se, em clima de debate participativo conforme a resolução da AR:

- as alternativas para as expansões, sugerindo-se a colaboração das salas de desenho das câmaras envolvidas com o metropolitano
- as estimativas de custos e benefícios para candidatura a fundos comunitários
- as prioridades segundo um cronograma suportável financeiramente
- os modos complementares junto das estações, desde o estacionamento “park and ride” e o LRT às frotas partilhadas de automóveis e de bicicletas, cabinas autónomas em sítio segregado e “a pedido”

Eis um exemplo, um exemplo apenas, do que poderia fazer-se a partir do mapa de 2009: (ver figura 2)

8 – para quem estiver interessado, poderá obter mais informação pesquisando na internet por:

fcsseratostenes ultima tentativa e fcsseratostenes planos de expansão desde 1974. Será direcionado para um blogue onde se analisam estas questões.

Perante a evidencia de que o corte da linha amarela, transformada em Odivelas-Telheiras, ia prejudicar mais passageiros do que aqueles que apanham o metro em Cais do Sodré, os spin doctors (ou especialistas comunicacionais) do governo apressaram-se a descobrir a hipótese da “partilha” que permitiria aos comboios de Odivelas continuarem a ir até ao Rato. No fundo, é fazer como a antiga linha em anel do metro de Londres, que deixou de ser em anel, mas continua a ser partilhada. Só que isso acontece porque nunca houve disponibilidade orçamental para construir novas linhas que evitassem a partilha. O governo

quer fazer o contrário, onde tem duas linhas independentes fazer uma circular partilhada. Claro que é possível, como foi afirmado na audição de 10 de março e no dia seguinte na interpelação do senhor ministro do Ambiente na Comissão de inovação e economia da AR. Mas deixa de se poder garantir um intervalo curto (uma frequência elevada) entre comboios por causa do cruzamento de nível em Campo Grande e no término intermédio onde o comboio de Odivelas fizer a inversão. Por exemplo, um intervalo teórico, difícil de manter de 3,5 minutos no troço partilhado, implicaria um intervalo de 7 minutos no troço não

partilhado da linha circular se se admitir uma cadencia de um comboio para Odivelas, um comboio para a linha circular. Ora, como a justificação da linha circular era a redução dos intervalos... como comentou o senhor ministro na sua interpelação perante os deputados, “é óbvio”. Como técnico de transportes, não posso dar o meu acordo a uma solução de partilha em que comboios com passageiros cruzam itinerários de outros comboios com passageiros.

6 – O que teria sido dito à secretaria de Estado dos

Transportes de 2009, à administração do metro e aos consultores que os “aconselharam” para fazer o mapa que inclui a linha circular, se tivessem perguntado aos técnicos da operação e da manutenção?

Eis o mapa de 2009 de que apenas retiraram a linha circular para fa-

CASA DE PENHORES

Empréstimos sobre **OURO - PRATA - JOIAS**

TELF.: 219 311 054

www.ouroestrela.com

OURIVESARIA

PRATA - RELOGIOS - JOIAS

COMPRO E VENDENDO OURO

TELM.: 912 701 140

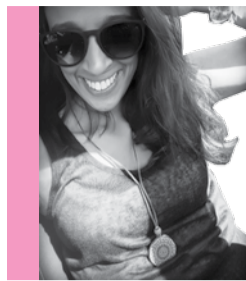
CRÓNICAS



MIRANTE
Por Victor Cacito
Cronista

**Àfinal
tinha razão**

É bem verdade, caros amigos e leitores, que eu no artigo da edição anterior tinha razão. Parece que o bom senso imperou e mandaram cancelar todos os treinos e jogos do desporto Rei e de Futsal e não só... Não foi preciso uma tragédia para se tomarem medidas. Muito bem! Bem sei que isto é uma chatice, mas... mais vale prevenir que remediar. Os exemplos de contágio começam a aparecer em todo o lado e os grandes clubes da Europa e do Mundo não estão imunes. Juventus, Valência e tantos outros clubes começam a sentir na pele o horror desta pandemia que coloca em risco, em primeira análise, os próprios atletas, equipas técnicas, familiares e amigos diretos. Este vírus não dá tréguas a ninguém mas afeta com maior incidência pessoas debilitadas e com mais de 70 anos. O COVID 19 só pode ter sido criado por uma mulher... Para fechar discotecas, bares, praias e estádios de futebol e deixar os centros comerciais abertos ... deduzo que só pode ter sido obra de uma mulher. eheheh. Agora a sério. Não menosprezem este vírus e todo o cuidado é pouco. Infelizmente temos governantes sem carácter que mais parecem a Maria vai com todos e não tomam medidas sérias para debelar esta situação. Fechem as fronteiras! Deixem os turistas voltar aos seus países e deixem regressar os nossos irmãos tendo como pressuposto fazerem de imediato uma quarentena. Controlem e fechem aeroportos, fronteiras terrestres e portos marítimos que a coisa compõe-se. Tenham coragem e não queiram agradar a Gregos e a Troianos. Acabem com as medidas a conta gotas e concertadamente tomem medidas definitivas para o bem da população Portuguesa. Estado de emergência já ontem era tarde. Dizem que o comandante é o último a abandonar o barco e os ratos os primeiros... Pois ... parece que destas vezes a coisa não funcionou e o Marcelo desapareceu do mapa ainda a guerra não tinha começado. Estamos entregues aos bichos com tanta incompetência e não só... Que tristeza... Para finalizar recomendo que não assaltem os supermercados e as farmácias e respeitem as distâncias mínimas nas filas. O egoísmo não leva a nada apenas alimenta o medo, pense nos outros, não seja ganancioso. Respeite as novas regras de cumprimentar sem beijinhos, abraços ou cumprimentos de mão e lave bem as mãos. Quanto ao Desporto... Calma que depois deste susto passar tudo voltará ao normal e voltaremos a comemorar golos e vitórias. Até lá... que Deus nos proteja.



**VISÃO
DE UMA
JOVEM MULHER**
Por Andreia Fernandes
Cronista

Apelo

Podia ser mais uma crónica como tantas outras, ou até mais uma a falar sobre o Covid-19. Mas não. É um apelo. Um apelo, não da Andreia, mas de uma cidadã que tem muito respeito pelo que está a acontecer no mundo. Minha gente, vamos acordar. Isto é real. Isto pode tomar proporções bem maiores. Pode arrastar-nos para o outro lado, ou se isso não vos causa medo, pode arrastar aqueles que mais amamos. Não receia perder alguém que lhe é querido? Pois eu receio. É preciso maior consciência, maior inteligência, até. Precisamos educar-nos para ter os cuidados devidos. Bem sei que existem gestos que são inadvertidos, que nem equacionamos uma série de perigos por vivermos de forma tão automática. Compreendo isso. Mas agora não podemos facilitar. Não saia de casa, se não for obrigado a isso. FIQUEM EM CASA! Não é uma simples gripe. Não é algo que "só acontece aos outros". Deixem os restaurantes. "Ah não vou ao supermercado porque tem muita gente, vou antes ali almoçar, tem menos gente." ERRADO! Não sabemos como as coisas são confeccionadas nem por quem. Deixem os cafés, as lojas, os parques, deixem o lazer para depois. A vida humana é mais importante que tudo isso. Sem saúde não vai desfrutar disso. Acautele-se. Tenha PACIÊNCIA. Evitem ir ao Hospital, Centro de Saúde, Clínica a menos que seja urgente e de força maior. Para além de serem um grande foco, podem ocupar a vez de alguém que realmente necessite. Os recursos de saúde devem agora estar voltados para quem padece do vírus. Precisamos ser COMPREENSIVOS. No supermercado, comprem o que necessitam. Não encham a despensa. Vamos ter calma. Comprem o necessário, pensando no próximo. Olhem para os vizinhos agora. Deixem de lado divergências ou diferenças. Vejam se o vizinho idoso, a vizinha com o bebé, o vizinho doente, etc. precisa de ajuda. Se batemos no peito clamando que somos um povo UNIÃO, é esta a hora de mostrar isso mesmo. Se tem que trabalhar fora de casa, tenha cuidados redobrados. Use e abuse dos avisos para evitar o contágio. Lembre-se que tem alguém que ama e que precisa de si. E por último, não menos importante. Por favor, parem de reclamar. Minha gente, para quê reclamar de estar em casa preso, para quê reclamar por ter que ficar com os seus filhos (são seus! Já os tinha antes disto!), para quê reclamar quando ainda temos saúde e conforto?! Lembrem-se dos que têm de sair para trabalhar e garantir o bem-estar dos outros, e davam tudo para não estar expostos. Lembrem-se dos infetados que lutam para viver. Vamos ter consciência da gravidade disto, mas ter calma também. Vamos ter RESPEITO uns pelos outros. Vamos ter FÉ, que tudo ficará bem. Mas vamos lutar para que seja possível. Temos que puxar todos para o mesmo lado. Temos de unir forças agora. Aproveitar para aprender com tudo isto. Há sempre algo a aprender. Lembre-se enquanto há vida à esperança. Por isso vamos lutar pela vida. E cadê esses arco-íris nas janelas? #vamos todos os ficarmos bem #PORTUGAL

Agora mais perto de si!
Consultas presenciais e por telefone
Receba em qualquer parte do mundo amuletos de proteção contra a inveja, mau olhar e energias negativas.

Maria Helena
(00351) 210 929 000
Av. Praia da Vitória, nº57 4ºº 1000-246 Lisboa - Portugal
www.mariahelena.pt www.facebook.com/MariaHelenaMarino1911

Semana de 19 a 25 de Março

♈ Carneiro 21 de Março a 20 de Abril
Carta Dominante: A Papisa, que significa Estabilidade, Estudo e Mistério. Amor: As suas obrigações profissionais podem não lhe permitir estar tanto tempo com a pessoa amada, por isso, aproveite de uma forma especial todos os momentos a dois. Viva alegre e otimista! Saúde: Procure ter uma alimentação equilibrada. Dinheiro: Poderão surgir novas perspectivas nesta fase, mas não se deixe levar pelos impulsos. Números da Sorte: 8, 17, 11, 4, 2, 3 Pensamento positivo: Oíço a voz da minha intuição.

♉ Touro 21 de Abril a 20 de Maio
Carta Dominante: O 9 de Paus, que significa Força na Adversidade. Amor: Seja mais carinhoso com o seu parceiro. Procure intensamente sentimentos sólidos e duradouros, espalhando em seu redor alegria e bem-estar! Saúde: Opte por refeições ligeiras. Dinheiro: Poderá realizar investimentos a título individual. Números da Sorte: 8, 10, 24, 30, 32, 43 Pensamento positivo: Acredito em mim mesmo nos momentos difíceis!

♊ Gémeos 22 de Maio a 21 de Junho
Carta Dominante: A Morte, que significa Renovação. Amor: Poderá ter de enfrentar uma forte discussão com alguém da sua família. Que a sua Estrela-Guia brilhe eternamente! Saúde: O cansaço poderá invadi-lo, tente relaxar. Dinheiro: A sua conta bancária anda um pouco em baixo, seja prudente nos gastos. Números da Sorte: 1, 16, 15, 24, 27, 31 Pensamento positivo: Estou sempre a tempo de começar de novo!

♋ Caranguejo 22 de Junho a 23 de Julho
Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa Viagem longa, Partida Inesperada. Amor: A sua vida afetiva poderá ganhar um novo rumo. Dê tempo ao tempo e acredite que é possível ser feliz. Saúde: Cuide melhor da sua pele, está a necessitar de uma limpeza facial. Dinheiro: Sentir-se-á preparado para realizar os projetos a que se propõe. Números da Sorte: 7, 8, 47, 41, 45, 3 Pensamento positivo: A vida é uma caminhada cheia de surpresas boas.

♌ Leão 24 de Julho a 23 de Agosto
Carta Dominante: 3 de Paus, que significa Iniciativa. Amor: O seu cansaço pode prejudicar a sua relação amorosa. Procure estar calmo. Não se cansa vivendo agitado! Saúde: Procure não andar tão atarefado. Dinheiro: Poderá ter problemas com a sua entidade patronal. Seja audaz. Números da Sorte: 1, 8, 4, 10, 11, 6 Pensamento positivo: Tenho espírito de iniciativa para avançar com os meus projetos.

♍ Virgem 24 de Agosto a 23 de Setembro
Carta Dominante: 4 de Copas, que significa Desgosto. Amor: Uma pessoa próxima de si poderá mostrar uma faceta menos agradável. O seu bem-estar depende da forma como encara os problemas. Saúde: Poderá sentir dores musculares. Dinheiro: Seja justo numa decisão que poderá ter que tomar. Números da Sorte: 8, 1, 14, 11, 17, 22 Pensamento positivo: Eu venço os desgostos através da confiança em mim próprio.

♎ Balança 24 de Setembro a 22 de Outubro
Carta Dominante: 10 de Espadas, que significa Dor, Depressão, Escuridão. Amor: Tente pensar um pouco na sua relação, e reflita bem se esta o faz feliz. É tempo de meditação. Ela é uma energia da alma. Explore-a! Saúde: O stress e o excesso de trabalho poderão trazer-lhe alguns problemas de saúde. Dinheiro: Poderá haver um crescimento inesperado do seu poder material. Números da Sorte: 2, 11, 14, 17, 27, 39 Pensamento positivo: a luz da minha fé ilumina todos os desafios.

♏ Escorpião 23 de Outubro a 22 de Novembro
Carta Dominante: 9 de Ouros, que significa Prudência. Amor: rejeite pensamentos pessimistas e derrotistas. Pratique o pensamento positivo e as ações construtivas agora! Saúde: Liberte-se da pressão do dia a dia através da boa disposição. Dinheiro: Apesar das divergências de opiniões no seu ambiente de trabalho, não desista dos seus objetivos. Números da Sorte: 10, 20, 30, 4, 5, 9 Pensamento positivo: Sou prudente nas minhas ações para evitar erros.

♐ Sagitário 23 de Novembro a 21 de Dezembro
Carta Dominante: 6 de Espadas, que significa Viagem Inesperada. Amor: Um convite inesperado alegrará o seu dia. Que os seus desejos se realizem! Saúde: Mantenha o otimismo e procure manter a sua energia habitual. Dinheiro: Investigue as oportunidades de emprego em empresas recentes. Números da Sorte: 16, 25, 33, 42, 50, 61 Pensamento positivo: Estou disponível para embarcar em novas viagens.

♑ Capricórnio 22 de Dezembro a 20 de Janeiro
Carta Dominante: Ás de Copas, que significa Princípio do Amor, Grande Alegria. Amor: O convívio com a pessoa amada estará favorecido nesta fase. Aproveite estes momentos e esqueça todos os seus receios. Mantenha-se alegre e receptivo. A Vida espera por si. Viva-a! Saúde: Fase estável, mas esteja sempre alerta. Dinheiro: Os seus problemas poderão ser resolvidos, embora com lentidão. Números da Sorte: 7, 10, 5, 22, 41, 1 Pensamento positivo: O amor traz alegria ao meu coração.

♒ Aquário 21 de Janeiro a 19 de Fevereiro
Carta Dominante: A Força, que significa Força, Domínio. Amor: Procure não esconder segredos ao seu melhor amigo. Que a luz da sua alma ilumine todos os que você ama! Saúde: Evite adotar posturas incorretas. Dinheiro: É possível que não consiga cumprir um pagamento. Números da Sorte: 2, 19, 26, 34, 42, 54 Pensamento positivo: Sei que tenho uma grande força interior.

♓ Peixes 19 de Fevereiro a 20 de Março
Carta Dominante: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida. Amor: Sentirá necessidade de conhecer pessoas diferentes. Viva o presente com confiança! Saúde: Probabilidade de ocorrência de pequenos acidentes domésticos. Dinheiro: Altura de fazer contenção de despesas. Números da Sorte: 17, 23, 44, 13, 26, 1 Pensamento positivo: Aceito as mudanças na minha vida com otimismo.

Farmácias de Serviço Local

Semana de 19 a 25 de Março

Quinta-Feira

Joleni

Rua Dr. Alexandre Braga, 3-5 B
Odivelas
Telef.: 219 310 812

Altinho

Azinhaga dos Besouros. Lote R
- 8 Altinho - Pontinha
Telef.: 214 791 359

Sexta	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta
Santo Adrião Rua Bartolomeu Dias, 14 - A Póvoa de Santo Adrião Tlf.: 219 374 595	Nova Rua Açoeres, 11 - A Olival Basto Tlf.: 219 370 305	Monserrate Rua Guilherme Gomes Fernandes, 311 - A Odivelas Tlf.: 219 311 139	Nabais Vicente Rua Artur Bual, 3 A- Lj Esq. Urbanização Quinta Nova Tlf.: 219 345 959	Jardim da Amoreira Av. Amália Rodrigues, Lt. 63 - Lj Dtª,	Silva Monteiro Av. Almirante Gago Coutinho, 68 Ponte da Bica Tlf.: 219 327 801
Torres Rua Laura Aires, 31, Loja C Jardim do Sol - Arroja Tlf.: 219 311 159	Leitão Ribeiro Av. 25 de Abril, 23 A Pontinha Tlf.: 214 784 094	Casal Novo Rua do Brasil, Lote 5, Loja Dtª. Caneças Tlf.: 219 801 493	Serra da Luz Rua Padre Américo Monteiro de Aguiar, Lote 77 Tlf.: 214 795 714	Famões Rua José António Carvalho, 16 E Quinta das Petas - Famões Tlf.: 219 344 161	Colinas Avenida Magalhães Coutinho 3 Colinas do Cruzeiro

Tempo no Concelho

Semana de 19 a 25 de Março

Quinta-feira

Max

23° Min 12°



SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
Max 16° Min 11° Nublado	Max 15° Min 9° Aguaceiros	Max 16° Min 10° Aguaceiros	Max 21° Min 9° Nublado	Max 22° Min 12° Aguaceiros	Max 22° Min 12° Aguaceiros



HM FRIO

UNIPESSOAL, Lda
COMPRA E VENDA DE EQUIPAMENTO HOTELEIRO USADO E NOVO

Tlm: 914 011 776

Sabia que...

...em Odivelas viveu Francisco António Carlos Ribeiro, o qual, na década de vinte, do passado século, descobriu cinco dólmens em Triga-che e A-da-Beja? Deles nos deixou fotografias, plantas e descrições, além do abundante espólio que deles recolheu e catalogou. Estes materiais estão depositados no Museu Geológico.

Fonte: CMO

Desabafos de um cota

Até que o vírus morra!

A rua está deserta e triste
O vento gélido fustiga-me
O rosto.
Agora já ninguém ri e o medo
Vai tomando conta das nossas
Vidas,
Porque o Coronavírus anda
Por aí.

As proibições vão acontecendo
E o medo agora é Rei, só falta
Agora proibir-nos de pensar
Por via dum decreto-lei!

As notícias são mais que muitas
E os boatos ainda mais

Isto é de endoidecer, arre
Porra que é demais!

E enquanto o vírus não morrer
Vai continuar muita profecia
A lembrar-me o ano dois mil
O mundo não acabou, como tanta
Gente temia.

Depois de isto dizer, dou-vos este
Conselho com toda a simpatia
Defenda-se a si e aos outros
EVITE BEIJOS E ABRAÇOS, OUÇA
MÚSICA E LEIA POESIA, ATÉ QUE
O VÍRUS MORRA E ENTÃO VOLTE
A ALEGRIA!

ARLINDO DE JESUS COSTA
ARLINDOCOSTA44@GMAIL.COM

Diz Correndo...

Episódio 152

Queridos Irmãos, na Aventura e na Desventura, somos todos antivírus covidezanove e começo por bater palmas a todos aqueles que pensam primeiro nos outros, cuidando deles, não se cuidando. Bem-Hajam. Estávamos isolados nesse campeonato do isolamento e agora, temos de isolar-nos. Cumprindo recomendações, é o que faço. Pelo menos, por alguns dias, "que um homem não é de ferro". Esta é uma frase machista do antigamente. Não liguem. Um amigo sugeriu que "em vez de quarentena, é melhor uma quarentona". A mim não se aplica porque já estou na faixa dos chamados "idosos", e a minha querida é apenas mais nova cinco anos. Embora aparente ser mais nova ainda. Mas o tal vírus não tem olhos. Instala-se e depois vê se tem maternidade que o reproduza. Convém que ele não venha...bater-nos à porta. Neste meu isolamento voluntário tenho pena de não poder exercer a minha voz no amparo do meu grupo coral. São momentos de aprendizagem, união, enlevo e ânimo. Às vezes parece que é sempre Primavera. Mas este inverno há-de passar. E é nessa esperança que vos descrevo...

A Minha Quarentena

Esta dura quarentena,
Prende-me a casa com pena,
Vejo o Sol de meu quintal;
Não converso com ninguém,
Minha esposa é minha mãe,
Temo que lhe faça mal.

Sem datas fico confuso,
Posso entrar em parafuso,
Com meu pensar alterado;
Não suportar mais um dia,
E precisar terapia,
Tipo choque injetado.

Consulto meu travesseiro,
Estou a viver sem dinheiro,
Sinto-me paralisado;
Meu amor chegou agora,
Trouxe comida de fora,
Foi à horta ali ao lado.

Seguiu recomendações,
Que deram às multidões,
Por voz governamental;
Hoje em dia é perigoso,
Fazer compras só por gozo,
Ouví no Telegiornal.

Vou somente discorrer,
Sem mais nada pra fazer,
Que a Tevé aborrece;
Todos falam na ameaça,
Que afeta nossa raça,
E penso: "ninguém merece".

E o conselho da semana é: «Se não lhe fechores a porta, ele entra».

José Duarte

Música

Mão na Mão

O novo single dos Virgem Suta

"Mão na Mão", o novo single dos Virgem Suta, está já disponível nas várias plataformas digitais para streaming e download.

Youtube | Spotify | Apple Music | Amazon Music | Todas as plataformas

Com arranjos de João Martins, "Mão na Mão" tem conceção gráfica dos premiados ilustradores Paulo Monteiro e Susa Monteiro. Nesta nova canção, os Virgem Suta levam-nos para "as coisas do amor" e o resultado é esta doce canção.

«É uma história de amor com final feliz. Daquelas que, se a canção continuasse, teria mais uns quantos capítulos e ou-



tras tantas paragens. Sabe-se lá onde iria terminar... Talvez a Oriente numa daquelas praias de sonho com promessas de amor eterno, como nos filmes...», conta Nuno Figueiredo. É com este novo tema que os Virgem Suta avançam para uma nova fase da sua carreira, explorando novas abordagens e ideias, mas conservando a sonoridade luminosa que

os caracteriza. A banda volta a surpreender tudo e todos, provando que não se esgotam em fórmulas e que continuam a reinventar-se canção após canção.

Este é o primeiro avanço de 2020, ano que promete muitas novidades para os Virgem Suta.



**PUBLICIDADE | RECLAMOS LUMINOSOS | MONTRAS
DECORAÇÃO DE VIATURAS | SINALÉTICA | ESTAMPAGEM
CARTÕES DE VISITA | LONAS**

**TLM: 96 200 1300 TLF 21 931 88 27
GERAL@FRANCISCOGODINHO.COM**



Renault Clio Limited TCE 90CV
2018 - 13990€



CAPTUR EXCLUSIVE 1.5 DCI 90CV X-MOD -
2018 - 19750€



CLIO DYNAMIQUE S 1.5 DCI 90 CV
- 2015 - 13500€



Talisman 1.6dci Itens 130CV EDC
2017 - 25990€



BMW 318 2.0D ADVANTAGE 150CV AUTO -
2016 - 29450€



Renault Megane S.T. Bose 1.6DCI
130 CV EDC (cx Aut.) 2018 - 24900€



FIAT 500 U-CONNECT 1.2 GPS
- 2017 - 12250€



FORD FIESTA 1.0 TI-VCT BUSINESS 85 CV
- 2018 - 13900€



Megane GT line 5p 110 cv
2017 - 19900€



Clio ST GT line 90cv
2018 - 16900€



Fiat 500 X 1.3 Multijet start 95cv
2016 - 15900€



RENAULT TRAFIC 1.6 DCI 125CV 9
LUGARES - 2016 - 22500€



GOLF VARIANT TDI 110CV GPS - 2017 -
20450€



RENAULT CLIO 1.5 DCI DYNAMIQUE S 90 CV
- 2015 - 13500€



RENAULT CLIO 1.5 DCI DYNAMIQUE S 90
CV - 2015 - 14250€



RENAULT CAPTUR 1.5 DCI EXCLUSIVE
110CV - 19900€ - 2018



Peugeot 208 1.6 HDI 75CV STYLE
- 2016 - 13900€

Viaturas de Serviço



SCÉNIC BOSE EDITION 1.7 DCI 150CV -
2019 - 30500€



CAPTUR EXCLUSIVE 1.5 DCI 90CV - 2018 -
20900€



CAPTUR EXCLUSIVE 1.5 DCI 90CV - 2019 -
22700€ - 0KM



CLIO GT LINE DCI 90 CV EDC - 20500€



Clio Limited 90 cv 2017- 15750€



Clio GT Line 110cv
2018 - 20250€



MEGANE IV ST GTLINE 115CV
- 2019 - 24750€