

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 303
 2020 | Quinta-feira | 26 de Março
 Diretor: Francisco Godinho

18° Max
 10° 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 e a COVID-19

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

Estou há várias horas diante de uma folha em branco no meu tablet a tentar encontrar palavras para iniciar mais uma crónica semanal do Odivelas Notícias. Escrevo, apago, escrevo apago, e as palavras negam-se a fazer sentido. Não é fácil, dentro do espírito esta crónica avançar no texto e encontrar sentido no que quero dizer. Um minúsculo ser que a ciência não ser um ser, está a dominar o mundo coletivo e o mundo e cada um e nós e a fazer com que os traços mais marcados do humano ser, o contato e a socialização passem a ter de ser sufocados por este sentimento medonho que é o medo.

Mas se o real contacto humano é proibido por decreto e imposto pelo estado e emergência, o século XXI permite outras formas e contacto que, embora benéficas por natureza e intenção, acabam por ser malignas e perniciosas por pessoas infetadas com outra doença a atualidade, a maldade congénita, em alguns casos, e noutros a ignorância absoluta que espalha boatos e cria a confusão. E olhem que a crer nos comentários mais inimagináveis que vemos nas redes sociais esta gente



está mesmo toda apanhadinha pelo vírus.

João Martins, no grupo Amigos a Vila da Pontinha, escreveu a 22 de março: «*Bom dia a todos os elementos do grupo, gostaria de lhes por uma questão para ver se estão de acordo. Porque razão a Junta de Freguesia da Pontinha e Famões ainda não se pronunciou a exemplo de outras freguesias n/vizinhas como é o caso de Carnide, Benfica e S. Domingos de Benfica de fazerem as compras de que os idosos precisam e levá-las às suas respetivas residências. Isto sim era uma ação cívica. Fico a aguardar.*».

Joaquim Freitas comentou «*A JFdPF deve estar escondida em quarentena numa gruta funda qualquer. Nem isso, nem desinfeção preventiva dos espaços públicos, nem nada remotamente que se possa pensar como sendo uma ação útil ou preventiva.*

Isso de ficar a aguardar repostas por aqui não vale de nada, nem as muitas e múltiplas deliberações e discussões por aqui, só nos serve para desabafar mas respostas népia.

Devíamos todos (mas mesmo todos) spammar em massa o FB da JFdPF colocando todas esta preocupações e questões, e exigir resposta as mesmas.».

E outros tantos foram fazendo comentários dentro desta linha. Se tivessem colocado a questão diretamente a Junta da União das Freguesias da Pontinha e Famões, talvez tivessem a resposta que o Odivelas Notícias teve e que pode ser vista nas páginas centrais desta edição, ou seja, que a Junta de Freguesia tem esse serviço a funcionar e até contratou uma empresa para fazer essas entregas. É tão fácil mandar bocas no Facebook...

Há tanta coisa para fazer neste isolamento social, como por exemplo, olharem para vocês mesmo e fazerem uma introspeção de valores. Olhem-se bem no fundo e vão ver que se assustam com o que vêem. Aproveitem a pandemia para aprender a ser pessoas diferentes e melhores.

Não sei o motivo, nem vou especular sobre ele mas deixo-vos uma foto que Sandra Monteiro publicou no Facebook.

E POR AQUI ME FICO. PENSEM BEM PORQUE NEM TUDO ISTO É FADO!



Ilustrações: Hugo Mestre

Susana Barroso
Atleta paralímpica distinguida com
Prémio Municipal Beatriz Ângelo
2020

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 +
LENTES MONOFOCAIS**

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

DESDE
€75^{,00}

**EXAME + ARMAÇÃO +
LENTES PROGRESSIVAS**

LENTES 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
LENTES PARA LONGE OU PERTO
DE VALOR IGUAL OU SUPERIOR
A 75€

VALE 25€

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

**DIRETAMENTE
DA FÁBRICA
PARA SI**

**Av. Dom Dinis , n°60A e 62B
Tel: 214 036 372 - 935 578 589**

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

Detida por Violência doméstica e agressão a Polícias



O Comando Metropolitano de Lisboa da PSP, através da Divisão Policial de Loures, no dia 21 de março, pelas 16h45, na união de freguesias de Pontinha e Famões, procedeu à detenção de uma mulher com 60 idade, por ser suspeita da prática do crime de violência doméstica.

No decorrer de uma chamada da vítima, um homem de 45 anos de idade, os polícias da PSP deslocaram-se ao local onde eram audíveis gritos e mobiliário a ser partido, em resultado de confronto físico.

Assim que foi possível, os polícias da PSP acederam ao interior do imóvel e presenciaram o arremesso de uma garrafa contra a face da vítima.

Perante os factos, foi imediatamente detida a mulher que, no decorrer da abordagem, manteve uma postura agressiva, injuriando e ameaçando a vítima e os polícias, chegando mesmo a agredir um dos elementos policiais.

Foi possível apurar que já houve diversos outros episódios violentos ocorridos em datas anteriores e também suscetíveis de serem integrados no crime de violência doméstica. A detida foi presente no Tribunal Judicial da Comarca de Loures, para 1º interrogatório judicial, tendo-lhe sido aplicada a medida de coação de Termo de Identidade e Residência.

Os Vereadores da CDU apelam à população a adoção de medidas de proteção



Em comunicado enviado ao Odivelas Notícias os Vereadores da CDU, na Câmara Municipal e Odivelas, face à complexidade da situação que se vive com a atual pandemia do Covid-19, apelam a toda a população que adote as medidas

de proteção definidas pelas Autoridades de Saúde.

No quadro da situação vigente, os Vereadores da CDU saudam fraternalmente todos os agentes da Proteção Civil e Forças de Segurança, os Bombeiros, os Trabalhadores da Recolha de Resíduos e do Abastecimento de Água, os trabalhadores que garantem o fornecimento de bens alimentares necessários a todos os portugueses, os que garantem o transporte e entrega de todo o tipo de bens, bem como todos aqueles que nas mais diversas instituições trabalham para que a Saúde Pública seja salvaguardada. Felicitam igualmente todos os que pelo seu trabalho prestam apoio aos mais desfavorecidos e idosos.

Os Vereadores da CDU exprimem, igualmente, o seu apreço a todos os Profissionais de Saúde que arduamente e com elevado profissionalismo, desenvolvem a sua atividade ao serviço da população do nosso Concelho.

Saúdam-se, de igual forma, todos os trabalhadores do Município, certos de que com o seu exemplo e dedicação, darão um inestimável contributo para ultrapassar a situação presente.

Os Vereadores da CDU sublinham ainda o elevado sentido cívico demonstrado pela população do nosso Concelho e incitam todos a que, no quadro democrático, contribuam para ultrapassar este momento tão difícil na vida e todos.

Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social Integrado (SAASI)

Se neste período de isolamento devido ao COVID-19 precisar de marcar atendimento, ou de entrar em contacto com



o seu técnico(a), não se desloque aos serviços. Estamos disponíveis de 2.ª a 6.ª feira das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30, através dos seguintes contactos:

Câmara Municipal de Odivelas / Divisão de Coesão Social - 21 932 03 00

União das Freguesias de Pontinha e Famões - 21 478 72 80

União das Freguesias de Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto: PSA - 21 937 99 90 / Olival Basto - 21 938 95 66

União das Freguesias de Ramada e Caneças - 21 934 82 70

Pessoas em Situação de Vulnerabilidade Social

Pessoas isoladas com mais de 70 anos sem retaguarda familiar próxima e saudável, e pessoas em situação de sem-abrigo, são sem dúvida consideradas de risco neste período de isolamento devido ao COVID-19.



Se conhece alguma situação que precise de apoio social, entre em contacto, de 2.ª a 6.ª feira, das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30, com:

Câmara Municipal de Odivelas / Divisão de Coesão Social - 21 932 03 00

Junta de Freguesia de Odivelas - 96 966 20 31

União das Freguesias de Pontinha e Famões - 21 478 72 80

União das Freguesias de Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto: PSA - 21 937 99 90 / Olival Basto - 21 938 95 66

União das Freguesias de Ramada e Caneças - 21 934 82 70

“Não Fiques Parado!”

Sob o lema “Não Fiques Parado!”, a Autarquia iniciou, a dia 20 de março, a prática desportiva online.

Num momento em que somos chamados a estar em casa, o ginásio passa a ser no conforto do nosso lar. O acesso é fácil, basta entrar no facebook de Odivelas Cidade Europeia do Desporto 2020 e participar nas aulas em live stream.

De segunda a sexta-feira, irão ser disponibilizados treinos de Zumba, Karaté, Pilates, Dança, Kickboxing, Localizada, Circuito Pais e Filhos, Aeróbica, Treino Funcional, Ballet, Postura e Mobilidade, Desporto Sénior, entre outras modalidades.

De manhã, as aulas são dedicadas aos seniores e durante a tarde irão decorrer treinos para todos os gostos e idades.

PROGRAMA DE 30 E MARÇO A 03 E ABRIL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10h/10h50				
CM - Dança	CM - Yoga	CM - Ginástica	CM - Dança	CM - Pilates
11h/11h50				
CM - Ginástica	CM - Pilates	CM - Dança	CM - Karaté	CM - Ginástica
15h/15h50				
Treino de Postura e Mobilidade	ABS + 3B	Treino de Postura e Mobilidade	Mobilidade Geral e Treino de Força	Zumba
16h/16h50				
Circuito Pais e Filhos	Localizada	Alta Intensidade Tabata	Aeróbica	Treino Funcional
17h/17h50				
Cardiofitness	BALLET	Cardiofitness	BALLET	Cardiofitness
18h/18h50				
KICKBOXING	KARATE	KICKBOXING	KARATE	KICKBOXING

Condicionamento de Trânsito em Caneças/Ramada

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 30/03/2020 e 02/04/2020, no âmbito da prestação de serviços adjudicada à empresa Nota Técnica-Eletricidade e Mecânica Unipessoal, Lda. nas seguintes ruas: Praça Dr. Manuel de Arriaga, Caneças, para trabalhos de selagem de ilha ecológica; Av. das Acácias, Pedernais, RAMADA –NO DIA 02/04/2020, PARA REPARAÇÃO DE VEDAÇÃO.



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 | Êxitos 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



RODAFITS
GINÁSIO

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



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

Ajudas de Marcha
Condições:
Andaluzas
Triplés
Quadrilés
Bengalas
e outros

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

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

Incontinência
Fraldas
Cuecas
Pensas e Resguardas
Palmilhas Moladas e por Medida

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

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

Email: ortocaneças.novavida@gmail.com

Carta aos Presidentes da Câmara e Assembleia Municipal de Odivelas

Medidas de emergência em face da crise pandémica



A Bancada do Bloco e Esquerda na Assembleia Municipal e Odivelas enviou, a 23 de março, uma carta aos Presidentes dos Órgãos Municipais do Concelho sobre Medidas de Emergência em face da Crise Pandémica. Transcrevemos na íntegra o conteúdo dessa carta

Assinalando desde já o papel desempenhado pela Câmara Municipal de Odivelas na resposta à crise que estamos a viver e salientando que o intuito desta missiva é o de contribuir para a intervenção de emergência que o momento exige, vem por este meio a Bancada Municipal do Bloco de Esquerda remeter aos Senhores Presidentes algumas das preocupações e das sugestões do Grupo Municipal do Bloco de Esquerda para a resposta às necessidades mais urgentes das populações vulneráveis do concelho de Odivelas.

Considerando que,

1) Perante a crise pandémica do Covid-19, os que habitam e trabalham em Odivelas estão a responder positivamente e a adaptar os seus comportamentos a esta nova realidade;

2) As pessoas percebem a importância de alterar os seus hábitos e proteger a comunidade da ameaça que hoje enfrentamos no município, em Portugal e no mundo;

3) São muitas as mudanças e mais as dúvidas que se levantam nas variadas áreas no que diz respeito aos direitos, garantias e proteção, sendo neste contexto, a primeira

responsabilidade a de responder a quem está mais vulnerável e sem proteção;

4) As autarquias dispõem de meios e conhecimentos essenciais na resposta a esta crise, são responsáveis por serviços públicos fundamentais e de proximidade, contam com trabalhadores que conhecem bem o território e as populações e com meios e equipamentos que podem e devem ser direcionados para a resposta à crise que estamos a viver;

5) O papel da Câmara Municipal de Odivelas passa pelo esforço de coordenação e mobilização no combate à pandemia, assim como pela criação de uma primeira linha de respostas fundamentais. A Bancada do Bloco de Esquerda, depois de decorrida uma semana desde a declaração de alerta e ativação do plano de emergência e proteção civil, pela Comissão Municipal de Proteção Civil a 16 de Março, que anunciou um conjunto de medidas importantes, da declaração de Estado de Emergência e do anúncio de novas medidas tanto pelo Conselho de Ministros como pela Assembleia da República, vem por este meio apresentar as seguintes preocupações, sugestões e propostas:

1. A necessidade de, em estreita articulação com as juntas de freguesia e organizações no terreno, serem identificadas as pessoas que estão em condição de isolamento e com dificuldades de apoio imediato, sobretudo mais idosos, pessoas com necessidades especiais e grupos de risco na

transmissão do COVID-19;

2. O reforço dos serviços de apoio domiciliário existentes, o apoio às organizações que asseguram as necessidades diárias da população mais idosa e de risco e a promoção de canais de comunicação dedicados e com acessibilidade de apoio a esta população;

3. A organização das respostas de base cívica e comunitária e das redes de solidariedade que se estão a formar (que estão por exemplo dispostas a, num determinado período, realizar tarefas como a realização de compras, entrega de refeições, recolha e entrega de medicamentos ou passeio de animais domésticos), excluindo naturalmente pessoas que integrem grupos de risco e garantindo o suporte material e de informação necessários à redução do risco de contágio;

4. No sentido de prevenir e combater a violência doméstica e de acompanhar crianças em risco, a articulação de uma resposta extraordinária de apoio às vítimas, garantindo que as redes existentes não ficam sem meios; a prestação de apoio às estruturas locais através da articulação com a Segurança Social e com os Serviços Municipais, garantindo visitas às famílias sinalizadas, contactos presenciais e telefónicos regulares e o reforço de campanhas de sensibilização e informação; e articulando com a Secretaria de Estado para a Igualdade (que reforçou as vagas para resposta a este flagelo) e mesmo mobilizando o edificado

municipal que possa acolher pessoas e famílias vítimas de violência doméstica;

5. A identificação das necessidades de alojamento por parte das famílias em fila de espera, articulando com o Estado e com o setor privado respostas de urgência; a suspensão das rendas nos parques habitacionais municipais e de eventuais despejos; e não proceder a qualquer corte dos serviços fornecidos por parte dos SIMAR Loures e Odivelas, sem que tal se traduza em penalizações, multas e juros de mora por atraso de pagamento, admitindo a gratuitidade do consumo essencial (determinado por escalões de consumo e número de pessoas do agregado);

6. Garantir a confeção de refeições também para as crianças de escalão B da ação social escolar, distribuindo, em serviço de take-away, pequeno-almoço, almoço e lanche a quem necessitar, através do contacto direto às famílias garantindo que as crianças cumprem o normal equilíbrio nutricional, atendendo a que muitas delas dependem da escola para uma alimentação de qualidade;

7. Ativar medidas de proteção específicas para as pessoas sem abrigo, consumidoras de drogas e outras pessoas em especial situação de vulnerabilidade, numa estratégia em linha com a minimização de danos e redução de riscos, em articulação com as organizações de terreno e com a ARS-LVT, nomeadamente assegurando os materiais necessários para a manutenção das respostas (luvas, máscaras, lenços de papel, toaletes de álcool), mas igualmente mobilizando edificado municipal, equipamento do Estado e/ou pela garantia do acesso a camas no setor privado de alojamento, para o acolhimento temporário de algumas destas pessoas, no sentido de garantir a devida prestação de cuidados, que no caso de não ser assegurado põe em causa a vida destas pessoas e a saúde pública;

8. Mobilizar recursos para retirar pressão do SNS e proteger a

população, por exemplo através da articulação com os serviços hospitalares para garantir que os internamentos sociais têm alta hospitalar para equipamentos autárquicos, garantido seguimento em contexto de hospitalização domiciliária e seguimento dos serviços sociais; da disponibilização de viaturas e motoristas da autarquia que não estejam adjudicados a atividades essenciais, para maior abrangência de equipas domiciliárias do SNS na prestação de cuidados pós hospitalares e de população com doenças crónicas; do transporte para recolha e entrega de medicação crónica apenas disponíveis em farmácias hospitalares);

9. Manter os compromissos contratualizados e de financiamento assumidos com associações, cooperativas ou micro e pequenas empresas para a realização de eventos culturais, desportivos, de animação turística ou outros, que tenham sido cancelados ou adiados por causa do surto de Covid-19.

10. Garantir que a autarquia e os serviços Intermunicipalizados não enviam nenhum trabalhador para o desemprego, durante esta crise, renovando ou prolongando eventuais contratos a prazo, temporários ou outros que cessem neste período.

11. Através de diferentes plataformas, incluindo folhetos em papel, seja reforçada a comunicação da Câmara Municipal com as pessoas que vivem e trabalham no nosso território. Nessas comunicações, a autarquia tenha em consideração a diversidade de populações (pessoas com deficiência visual e auditiva; populações imigrantes; pessoas sem acesso à internet) a que se destinam as mensagens. Agradecendo desde já a V. atenção, desejamos à Câmara e aos seus serviços um bom trabalho neste momento delicado que a todos convoca. Ficamos ao dispor para qualquer eventual esclarecimento que possam considerar necessário.

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

COVID-19

À resposta as freguesias

Fotografias: Juntas de Freguesia

A pandemia da COVID-19 exige de todos atenção e uma resposta eficaz para controlar a sua propagação. Falámos com os quatro presidentes de Junta do concelho para um balanço a situação e das medidas tomadas.

Freguesia de Odivelas

Nuno Gaudêncio, Presidente da Junta de Freguesia de Odivelas, referiu que a primeira medida foi sobre a gestão interna a Junta de Freguesia tomando todas as cautelas e apostando no teletrabalho. Todos os atendimentos são

feitos online, não havendo atendimentos presenciais. Por indicação o Delegado e Saúde foram encerradas as feiras a Arroja e do Silvado e o Mercado e Odivelas. Entretanto a situação alterou-se e foi possível reabrir o mercado depois da implementação e medidas de prevenção e contágio, com as restrições recomendadas pelas autoridades e saúde. Vai funcionar das 07h00 às 13h00 com uma entrada única pela Rua Gil Eanes com controlo e entradas e a lotação máxima e 50 pessoas ao mesmo tempo.

A Junta apela ao público para o cumprimento rigoroso de todas

as regras de funcionamento do Mercado nesta situação extraordinária, nomeadamente a manutenção de uma distância mínima e o respeito pelo limite máximo de pessoas que podem permanecer no interior.

Também foram encerrados o Centro Infantil a Arroja, os Parques Infantis e a Escola Fixa e Trânsito. A Junta de Freguesia também tem procedido a ações de desinfeção e espaços públicos com uma solução recomendada e hipoclorito de sódio. Os acessos às estações de Metro de Odivelas e Senhor Roubado foram os primeiros locais a receber estas ações no âmbito da prevenção do contágio da Covid-19. As ações vão continuar nas paragens de transportes públicos, espaços envolventes de superfícies comerciais, farmácias e unidades de Saúde, outras zonas públicas com maior afluência de pessoas, mobiliário urbano, contentores de resíduos e papelarias e outros equipamentos e superfícies.

A autarquia também está a apoiar pessoas com mais de 70 anos, doentes crónicos sem apoio da família, com incapacidade permanente ou temporária atestada, residentes em Odivelas, bem como famílias monoparentais com filhos até aos 12 anos a cargo, em regime de isolamento profilático.

Nuno Gaudêncio disse também que seguindo as orientações das autoridades de Saúde, a Junta está no terreno, em missão de apoio aos mais vulneráveis. São parceiros da Junta a PSP e a CMO.

«Acompanhamos regularmente via telefone e estamos disponíveis para fazer compras de bens essenciais ou medicamentos, com prioridade aos casos urgentes. A nossa ação também inclui a monitorização e acompanhamento da população em situação de sem-abrigo. Os nossos trabalhadores e voluntários da Junta estarão sempre identificados e vão cumprir as recomendações de distância social e cuidados de higiene».

A Junta de Odivelas também está a recrutar voluntários para colaborar nestas tarefas. Os interessados devem contactar pelo telemóvel 969 662 031 ou pelo WhatsApp 916 212 207.

União das Freguesias da Pontinha e Famões

Começámos pela Limpeza Urbana. A Presidente, Corália Rodrigues, explicou que, para defesa dos funcionários nestas tarefas, foi estabelecida uma jornada de trabalho contínua, sem interrupção para almoço para evitar mais deslocações.

A equipa foi reforçada com trabalhadores de outros setores da autarquia, dentro das possibilidades existentes, para aumentar a capa-

cidade de resposta.

Corália Rodrigues disse-nos também que a autarquia fez pequenos vídeos e sensibilização nas redes sociais no sentido de as pessoas se conterem na deposição de lixo. *«Há pessoas que estão a aproveitar o facto e estarem em casa para fazerem algumas arrumações e alterações e estão a despejar mais lixo e monos o que complica muito o trabalho a Junta e dos SIMAR que estão com uma grane redução de pessoal».*

Na terça-feira começaram também ações e desinfeção das ruas, com especial incidência nos circuitos e maior passagem e pessoas, junto a locais de venda de essenciais e outros autorizados, junto



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





a caixotes do lixo, papeleiras, paragens de transportes coletivos, jardins infantis e zonas e estadia. «Está a ser utilizado um produto certificado, mais caro, mas muito mais eficaz que a lixívia. Tem uma duração de mais dias de eficácia e é específico para vírus. A lixívia é boa, desinfeta, limpa, mas tem uma duração de horas pelo que é menos rentável por obrigar a mais

desinfecções. Os colaboradores da junta a efetuar este serviço usam equipamentos de proteção, mas apenas pela sua proximidade ao produto que depois de pulverizado não é tóxico para as pessoas e animais. Depois de dez minutos sobre a sua aplicação mesmo que chova o produto mantém-se nos solos». Corália Rodrigues referiu que a autarquia fez um acordo com o

Intermarché para fornecimento de bens alimentares e de higiene a pessoas com mais de 70 anos, doentes crónicos, pessoas com deficiência superior a 60% e famílias monoparentais e grávidas que não tenham retaguarda familiar. O processo é o seguinte:

As pessoas telefonam para a Junta a fazer a encomenda o que precisam e uma empresa contratada pela autarquia entrega as coisas no dia seguinte. A Presidente disse que a empresa foi contratada porque a junta não dispunha e recursos humanos para esta tarefa e achou não ser altura para arranjar voluntários para irem a casa das pessoas. «Não ponho pessoas que a junta não conhece, e não tem garantias de quem sejam, dentro da casa das pessoas. Já tivemos uma situação, que está a ser avaliada pela PSP, de pessoas que telefonavam para idosos dizendo que eram da junta e que iam a casa buscar a lista dos produtos e o dinheiro para ir comprar as coisas o que é totalmente falso. O que nós fazemos é: a pessoa liga para a junta, faz a sua encomenda, no dia a seguir os produtos são entregues e só depois de ter as coisas em casa é que as pessoas pagam, de preferência por multibanco e só em casos excecionais é que aceitamos dinheiro porque há idosos que não têm multibanco».

A Junta também tem conseguido dar resposta a todos os pedidos e atestados que são relacionados por e-mail. «O nosso objetivo conseguir que as pessoas façam tudo por email para defesa dos fregueses e dos funcionários da junta. Colocámos mais uma pessoa para dar apoio social, mais uma técnica na equipa de atendimento integrado porque neste momento face à situação há muita gente que trabalhava a biscates ou pequenos negócios que fecharam e ficaram sem rendimentos, empregadas domésticas em que a patroa agora está em casa e já não precisa delas e não lhes paga, etc. Pessoas que sempre viveram com o seu dinheirinho contado e que ficaram em situação difícil. Os pedidos são feitos telefonicamente para a junta e enviam a documentação que é analisada e se se justificar são apoiadas. A Segurança Social de Odivelas tem estado a dar resposta a todos os pedidos que se justifiquem. Somos muito criteriosos e muito rigorosos na recolha os documentos».

Em final e conversa a Presidente a Junta voltou a deixar o apelo na contenção a exposição do lixo e para que as pessoas tenham cuidado porque há quem se ande a

aproveitar da fraqueza os outros.

União das Freguesias a Póvoa e Santo Adrião e Olival basto

Rogério Breia, Presidente da Junta, referiu que uma das primeiras medidas foi encerrar, por tempo indeterminado, o serviço de atendimento presencial na sede da Junta e na delegação do Olival Basto substituindo-o por atendimento online ou telefónico. Com o encerramento da Delegação do Olival encerrou também o posto e atendimento dos CTT que ali funcionava. No entanto, após



PUB




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

O Presidente da Câmara Municipal



reunião de Rogério Breia com o responsável os CTT da zona, foi decidido abrir o Posto entre os dias 2 e 13 de abril só para efeito de pagamento as pensões e reformas. Haverá a limitação e entrada e uma pessoa e cada vez.

Também, numa primeira fase foram encerrados os Mercados da Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto, que, entretanto, já foram reabertos, sujeitos às medidas recomendadas pelas autoridades. Também foi interdito o acesso aos parques infantis e de lazer.

O Cemitério da Póvoa vai continuar a funcionar, mas os funerais estão limitados a 10 pessoas.

A Junta de Freguesia também está a apoiar a população idosa ou com limitações, fazendo as compras e entrega de bens de primeira necessidade e medicamentos. Também está em estudo com os CTT a possibilidade de entrega de encomendas postais as pessoas na mesma situação.

Também está a ser feita a desinfeção dos espaços públicos com especial incidência nos circuitos e maior passagem e pessoas, junto a locais de venda de essenciais e

outros autorizados, junto a caixotes do lixo, papelarias, paragens de transportes coletivos, jardins infantis e zonas de estadia.

União das Freguesias da Ramada e Caneças

O Presidente da Junta, Manuel Varela, referiu que foi suspenso o atendimento presencial nas instalações da Junta na Ramada e em Caneças e que todos os serviços administrativos vão a ser prestados com atendimento online.

O mercado de Caneças está a funcionar com as exigidas precauções que a junta implementou, desde 23 de março, serviço exclusivo de entrega de compras (bens essenciais de alimentação e farmácia) ao domicílio, dirigido à população vulnerável das freguesias e Caneças e Ramada. Este serviço destina-se a pessoas sem suporte familiar próximo e saudável que tenham 70 ou mais anos de idade; sejam doentes crónicos; tenham incapacidade permanente ou temporária atestada e famílias

monoparentais com filhos até aos 12 anos a cargo em regime de isolamento profilático.

Para usar este serviço os interessados devem contactar os serviços de apoio social pelo tel. 210 529 836 (linha de apoio), de segunda a sexta-feira, das 09h30-12h30 e das 14h00-17h00. Segundo Manuel Varela este projeto «É feito com a valorosa e imprescindível colaboração de um grupo de cidadãos voluntários» sempre acompanhados por funcionários a autarquia e todos devidamente identificados com cartão, coletada da autarquia e deslocam-se em viaturas identificadas para evitar aproveitamentos de pessoas desonestas.

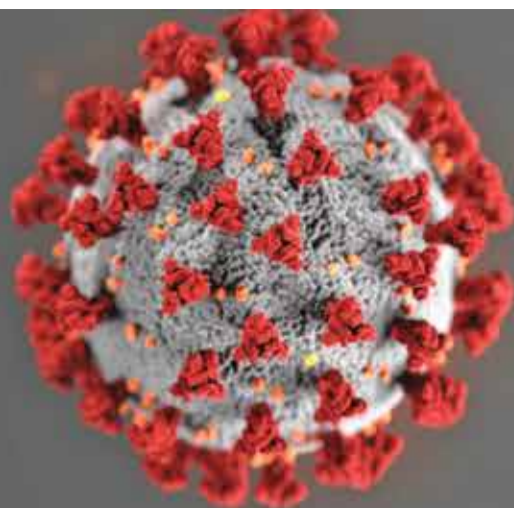
O cemitério de Caneças está também a funcionar com os cuidados exigidos.

A autarquia está também a desenvolver outro projeto, para responder a solicitação dos fregueses, que consiste na criação e um diretório de estabelecimentos de comércio e prestadores/as de serviços de primeira necessidade ainda abertos (conforme as medidas excecionais decretadas pelo Governo) e que asseguram o serviço de entrega ao domicílio ou entrega na loja. A inscrição neste diretório (sujeita a aprovação pelo Executivo) é feita neste link: <http://tiny.cc/r97slz> ou contactando telefonicamente a Junta de Freguesia (tel. Ramada: 21 934 82 70 / Caneças: 21 980 08 80).

No dia 24 de março foi disponibilizada a primeira edição do diretório que conta já com 16 empresas. O documento em PDF pode ser descarregado através da página a autarquia no Facebook.

A Junta está também a proceder a desinfeções regulares dos espaços públicos com especial incidência nos circuitos e maior passagem e pessoas, junto a locais de venda de essenciais e outros autorizados, junto a caixotes do lixo, papelarias, paragens de transportes coletivos, jardins infantis e zonas de estadia.





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

Os leitores e o teletrabalho devido ao COVID-19

Uma das soluções para o distanciamento e isolamento social foi o Teletrabalho. Pedimos a alguns leitores a sua opinião sobre a sua atividade profissional desenvolvida em casa. Nesta edição publicamos duas opiniões contando continuar a fazê-lo em próximas edições.

Ana Paula Gonçalves



Tem 50 anos, é socióloga e reside na freguesia da Ramada. Trabalha em recursos humanos numa empresa multinacional. Está há uma semana em casa executando teletrabalho, num agregado familiar de três pessoas. Concorda em absoluto com esta medida. «O teletrabalho, nas profissões em que é possível desenvolver a partir de casa é mais um valioso contributo para a tão necessária contenção da pandemia que estamos a viver».

Quanto ao teletrabalho referiu que «Quando se está habituada a trabalhar em equipa cuja presença é a componente principal, para que tudo corra bem tivemos que estabelecer algumas regras entre nós. Marcámos um horário para o início e fim da atividade. Assim através de vídeo call reunimo-nos pelo menos nestes dois períodos. Além do trabalho, falamos um pouco de como cada um está a viver esta experiência. Acaba por ser também um momento de entreatada».

Sobre se depois desta crise apostaria no teletrabalho considera que «O teletrabalho poderá continuar a fazer parte da minha vida profissional, mas não de forma tão intensa, pois vou continuar a privi-

legiar o contato pessoal. A minha área são os Recursos Humanos, e é contraproducente desenvolver o meu trabalho atrás de um computador, arredada de qualquer contato pessoal. Só mesmo em situação de Estado de Emergência como a que vivemos atualmente». Disse ainda «Tenho acompanhado as notícias diárias sobre a COVID-19 no mundo, com particular preocupação com o que se passa no nosso país, cujo número de infetados aumenta dia após dia. Felizmente posso estar em quarentena em minha casa, graças a muitos profissionais que continuam a trabalhar nestas condições tão adversas em prol do bem comum que é a Saúde Pública. O meu obrigada».

Teresa Maria Rodrigues Fecha



Tem 52 anos, reside em Odivelas, num agregado familiar de três pessoas e é professora do ensino profissional com 125 alunos (5 turmas) do 10º ao 12º ano e está em teletrabalho há 12 dias.

Sobre esta medida governamental disse que «O avanço do coronavírus fez aparecer no léxico e na vida dos portugueses palavras e situações até agora só vistas e ouvidas em filmes. Por vezes dou por mim a pensar se não estou a viver a personagem de uma das séries televisivas ou filmes sensacionalistas. Mas não, esta situação é real e está a atingir-nos de forma impen-sável e surreal. Apesar de preservar muito a minha liberdade e de gostar imenso de sair e viajar e já ter perdido 2 viagens de Erasmus

por causa desta situação, concordo plenamente com o estado de emergência ou conjunto de medidas restritivas. É uma forma de colocar um travão à agressiva dinâmica do vírus. Se nada fosse feito atingiríamos percentagens altíssimas de infetados as quais o nosso sistema nacional de saúde poderia não ter capacidade de responder e a taxa de mortalidade poderia ser muito pior do que a atual. Suprimir os contactos sociais requer uma grande aceitação e disciplina por parte da população, mas é absolutamente necessário. Portanto há que facilitar e cumprir as normas para o bem de toda a comunidade. Um ano letivo atípico exige medidas em conformidade, com o encerramento das escolas atualmente encontro-me a trabalhar em teletrabalho ou trabalho à distância. O trabalho tem corrido bem, apesar de algumas condicionantes. Nesta fase este tipo de trabalho é essencial de forma a conseguirmos recuperar e procurar substituir as aulas presenciais por aulas online. Contrariamente ao que se possa pensar este tipo de ensino exige muito por parte do professor, não só porque tem que



aplicar novas formas de fazer chegar matéria aos alunos como também exige uma grande disponibilidade de tempo para esclarecer dúvidas aos alunos que numa aula presencial seriam mais facilmente e atempadamente esclarecidas». Perguntámos se depois desta crise apostaria no teletrabalho: «No caso do ensino e falando particularmente do ensino profissional, o Teletrabalho poderá funcionar como solução para um caso atípico como o que atualmente vivemos. Existem ainda muitas famílias com dificuldades económicas que não conseguem que o seu educando disponha de um computador e são várias as que não têm internet em casa. Atualmente praticamente todos os alunos possuem telemóvel, mas nem todos dispõem de smartphones que permitam realizar trabalhos em Word, Power Point ou realizar videoconferências entre outras funcionalidades. A acrescentar a estes entraves muitos encarregados de educação não possuem condições em casa nem tem a formação necessária para acompanhar os seus educandos nas tarefas escolares. Para além destas condicionantes o ensino profissional baseia-se muito na prática, no

caso específico do curso que leciono, Curso profissional de Técnico de Turismo, os alunos precisam de ter contacto com profissionais da área, precisam de realizar e participar em eventos, precisam de professores qualificados e de preferência da área para que os ajudem a chegar com sucesso ao exigente mundo do trabalho. Fazer Erasmus ajuda-os muito no seu crescimento pessoal e profissional. Posso referir que neste tipo de ensino os professores desenvolvem uma relação muito humanizada e especial com os alunos uma vez que são eles os responsáveis pela sua evolução, são eles que os acompanham e os veem crescer no seu percurso ao longo de três anos, fator que considero se perderia caso entrássemos num sistema de teletrabalho».

Quanto ao COVID-19, Teresa Fecha está convencida e que «Vamos ultrapassar esta fase e, no final, restarão muitas histórias para contar. Acredito que o vírus mudou as nossas vidas, novas competências surgirão novas formas de encarar o mundo, certamente de forma mais humilde. Pensamento positivo, muita saúde para todos e respeito pelas normas de segurança!».

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

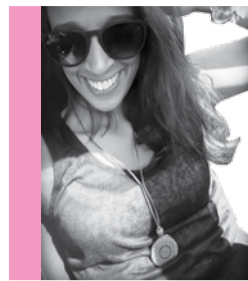
CRÓNICAS



MIRANTE
Por Victor Cacito
Cronista

Pois é.... Pois é!

É bem verdade, caros amigos e leitores, esta coisa do COVID 19 está pela hora da morte. Bem, parece que esta frase não foi muito feliz. Pois é.... pois é! Seguindo em frente. Aproveite esta quarentena para fazer algum exercício. Faça exercício, mas em casa! Puxe pela imaginação e faça alguma coisinha... Sozinho em família, com vídeo ou sem ele, saia do sofá e faça qualquer coisinha. Pense comigo. Existem milhares, milhões de triliões de Portugueses que estão a cumprir o que o governo decretou. Quarentena! Isolamento! Privação de contacto social! E depois temos a outra metade dos triliões de Portugueses que vai á praia, bebe as suas jolas, passeia nos passeios marítimos, etc., etc. Devia ser distribuído um vírus a cada pessoa que fosse á praia. Férias...? A sério... Fecharam infantários, escolas, universidades, fábricas, restaurantes, etc., etc. para quê? Quantas pessoas têm de morrer? Por favor, a situação é grave. Não brinquem com a saúde de todos nós. Infelizmente tenho de ir trabalhar todos os dias apesar de achar que a minha atividade não seja de primeira necessidade, mas o meu patrão acha que é de primeira necessidade ter o pilim ao fim do mês. Se alguém morrer não faz mal, contratam-se outros. A vida é dura e nem sempre justa, mas temos de ser profissionais e de tentar garantir o sustento de todos. Felizmente que temos um PM que acha que não falta nada e que nem prevê faltar alguma coisa no meio desta pandemia. Pois é.... Pois é! Daqui a um mês falamos. Espero que existam mascaradas de proteção, gel ou álcool para todos os portugueses e, se possível, a preços ditos normais, porque ainda agora isto começou e já estes produtos foram inflacionados em mais de 1000%. Fechem as fronteiras e parem MESMO o país todo exceto os sectores de mercado que forneçam produtos de primeira necessidade. Será que agora as pessoas conseguem perceber que o futebol não é o centro mundo. A saúde, o trabalho e a família sim, é que são o centro do mundo de cada um de nós. Alguém sente falta daqueles programas medonhos sobre futebol diários que nada transmitem, apenas destilam ódio. Coloquem a mão na consciência e quando tudo isto passar façam-me um favor, mudem de canal quando estes senhores voltarem. Sem audiências a sua existência não faz sentido e os canais terão de mudar os seus conteúdos. Todos nós agradecemos! Espero que daqui para a frente nada seja como antes. Que se mudem algumas cabeças ocas, mudem-se hábitos, mentalidades e vícios. Pode ser que consigamos aprender alguma coisa com este susto... POIS É.... POIS É!



VISÃO DE UMA JOVEM MULHER
Por Andreia Fernandes
Cronista

Mais do mesmo... Crianças!

Sim, mais do mesmo... Porque é o assunto que todos procuram, porque é o assunto do momento. Hoje só para dizer aos pais, para olharem bem para os seus filhos. Sim, olhem bem para os vossos filhos. Estão em casa com eles? Sim, ter crianças em casa limita o nosso tempo. Sim, ter crianças em casa obriga-nos a uma supervisão constante. Sim, ter crianças cheias de energia presas em casa é um desafio. Sim, entre gritos, bonecos ou música alto, a cabeça estoura. Sim, brinquedos desarrumados pelo chão, pode irritar imenso. Eu sei tudo isso. Mas caramba gente, vamos acordar. É melhor tê-los em casa, presos, do que na rua ao perigo. Sim, trata-se disso mesmo, perigo. Não tratem isto de forma leviana. "Ir ao parque só para a criança correr", NÃO! "Ir ao supermercado arejar", NÃO! "Ir à rua só levar o lixo ou os cães", NÃO! NÃO, NÃO e NÃO! As crianças tocam em tudo, sem dar conta. As crianças metem a mão na boca constantemente. As crianças não têm noção do que se passa. Os pais somos nós. Os responsáveis somos nós. Já sabíamos como seria quando decidimos ter filhos. Ou quando pensou ser mãe ou pai, foi em regime de guarda partilhada com a escola ou ATL? Isto de os "aturar" ao fim de semana, ou das 19h00 às 8h00, sendo que 8 a 10 horas são de sono, é mais simples? Então lamento. Passar tempo com os nossos filhos devia ser uma honra. Partilhar momentos com eles devia ser gratificante, foi para isso que os teve. Foi para isso que foi mãe ou pai. Entendo que eles saturem de estar em casa. Mas em casa há tanto para fazer também. Hoje eles têm mais recursos do que nós com a idade deles. A diferença é que nós éramos criativos, eles não. Eles têm tudo e não sabem usar nada. É aqui que você pode entrar. Ensine. Reforce a escola, faça um horário para só para o estudo. Estabeleça atividades em família. Entre TV, PlayStation, tablet com imensos vídeos, livros, desenhos, jogos de tabuleiro, mal será que não consigam estimular a atenção deles. Agora, não reclame por ter os seus filhos em casa! Eles estão bem é consigo em CASA! Não tem tempo para si ou para fazer o que tem pendente em casa? Responda-me a isto: a trabalhar 8 horas ou mais por dia, como era suposto, não teria isso pendente na mesma? Quando decidiu ter filhos, não sabia que você ficaria para segundo plano? Bem-haja. #fiqueemcasa

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

Maria Helena
(00351) 210 929 000
Av. Praia da Vitória, nº57 4ººto 9900-246 Lisboa - Portugal
www.mariahelena.pt www.facebook.com/MariaHelenaMarins01111

Semana de 26 de Março a 1 de Abril

♈ Carneiro 21 de Março a 20 de Abril

Carta Dominante: 7 de Espadas, que significa Novos Planos, Interferências. Amor: Sentir-se-á liberto para expressar os seus sentimentos e amar espontaneamente. Que a juventude de espírito o faça ter o mais belo sorriso! Saúde: Estará melhor do que habitualmente. Dinheiro: Boa altura para pedir aquele aumento ao seu chefe. Números da Sorte: 14, 27, 23, 5, 10, 36 Pensamento positivo: Ponho os meus planos em prática sem desistir com os obstáculos.

♉ Touro 21 de Abril a 20 de Maio

Carta Dominante: O Eremita, que significa Procura, Solidão. Amor: Irá sentir necessidade de se isolar para fazer uma análise à sua relação. Oíça o seu coração... descubra dentro de si o caminho para a felicidade. Saúde: Tendência para se sentir um pouco febril e sem energia. Dinheiro: O seu rendimento poderá não ser tão bom quanto deseja. Números da Sorte: 4, 17, 45, 13, 23, 10 Pensamento positivo: A voz do meu coração ensina-me o caminho que devo seguir.

♊ Gémeos 22 de Maio a 21 de Junho

Carta Dominante: 2 de Espadas, que significa Afeição, Falsidade. Amor: Ignore comentários maldosos de pessoas indesejáveis. Não dê ouvidos a calúnias e intrigas! Saúde: Poderá sentir-se debilitado e febril. Dinheiro: Procure não desistir dos seus objetivos. Números da Sorte: 14, 23, 38, 44, 16, 7 Pensamento positivo: Sei reconhecer as amizades sinceras e retribuo com o mesmo afeto.

♋ Caranguejo 22 de Junho a 23 de Julho

Carta Dominante: O 9 de Ouros, que significa Prudência. Amor: Anda muito nervoso, o que poderá provocar algumas discussões com os seus familiares mais chegados. Reúna a sua família com o propósito de falarem sobre os problemas que vos preocupam. Saúde: Sentir-se-á muito bem física e espiritualmente. Dinheiro: Previna-se contra tempos difíceis. Números da Sorte: 12, 46, 33, 25, 6, 22 Pensamento positivo: Tenho a prudência necessária nos passos que dou.

♌ Leão 24 de Julho a 23 de Agosto

Carta Dominante: 7 de Copas, que significa Sonhos Premonitórios. Amor: Ponha em prática os sonhos e as fantasias que tem tido. Nunca desista dos seus sonhos! Saúde: Faça um exame à vista. Dinheiro: Poderá receber a notícia de uma promoção profissional. Números da Sorte: 22, 13, 10, 47, 15, 3

♍ Virgem 24 de Agosto a 23 de Setembro

Carta Dominante: Os Enamorados, que significa Escolha. Amor: Seja mais consciencioso para não criar mal-entendidos com o seu par. Preocupe-se em ser bom e justo pois será feliz! Saúde: Proteja a sua pele. Dinheiro: Esteja atento às novidades na sua vida financeira. Números da Sorte: 14, 33, 12, 25, 4, 17 Pensamento positivo: Escolho com o coração, e sei que faço as escolhas certas.

♎ Balança 24 de Setembro a 22 de Outubro

Carta Dominante: Ás de Paus, que significa Energia, Iniciativa. Amor: Dê mais liberdade ao seu parceiro. Não ponha de parte aqueles que ama, cuide deles com carinho. Saúde: Cuide do seu sistema digestivo. Dinheiro: Esteja atento às novidades no seu local de trabalho. Números da Sorte: 14, 33, 12, 25, 4, 17 Pensamento positivo: Tenho energia e espírito de iniciativa para realizar os meus projetos.

♏ Escorpião 23 de Outubro a 22 de Novembro

Carta Dominante: 10 de Paus, que significa Sucessos Temporários, Ilusão. Amor: O egoísmo é uma característica que deve moderar. Combata a sua fraqueza e fortaleça as suas virtudes. Saúde: Procure com maior frequência o seu dentista. Dinheiro: Tente conter-se um pouco mais nos seus gastos. Números da Sorte: 11, 23, 44, 26, 24, 49 Pensamento positivo: Construo o meu sucesso passo a passo, para que ele seja seguro e duradouro.

♐ Sagitário 23 de Novembro a 21 de Dezembro

Carta Dominante: Valeta de Copas, que significa Lealdade, Reflexão. Amor: Seja sincero com a sua cara-metade. Fale sobre o que é verdade, necessário e carinhoso. Saúde: Momento indicado para fazer a introspeção que tanto necessita. Dinheiro: Altura de maior lucidez sob o ponto de vista financeiro. Números da Sorte: 14, 36, 28, 44, 16, 1 Pensamento positivo: Sou leal aos outros e a mim mesmo.

♑ Capricórnio 22 de Dezembro a 20 de Janeiro

Carta Dominante: Ás de Ouros, que significa Harmonia e Prosperidade. Amor: Não deixe que a sua teimosia deixe marcas numa amizade. O seu bem-estar depende da forma como encara os problemas. Saúde: Poderá sentir sintomas que denunciam uma gripe. Dinheiro: O seu desempenho profissional e agilidade poderão estar a ser postos à prova. Números da Sorte: 17, 42, 35, 19, 2, 23 Pensamento positivo: Cultivo a harmonia diariamente na minha vida.

♒ Aquário 21 de Janeiro a 19 de Fevereiro

Carta Dominante: Ás de Espadas, que significa Sucesso. Amor: Respeite os sentimentos do seu par, não seja tão narcisista. Procure intensamente sentimentos sólidos e duradouros, espalhando em seu redor alegria e bem-estar! Saúde: Uma ligeira dor de cabeça poderá afetar o seu dia. Dinheiro: Estabeleça as prioridades a que deseja dar seguimento. Números da Sorte: 3, 25, 46, 11, 27, 46 Pensamento positivo: Sigo o meu caminho rumo ao sucesso!

♓ Peixes 19 de Fevereiro a 20 de Março

Carta Dominante: 6 de Copas, que significa Nostalgia. Amor: Evite conflitos familiares, tente acalmar a situação. Procure ter uma vida de paz e amor. Saúde: Ao jantar opte por comer uma sopa. Dinheiro: Vá trabalhar tranquilamente e deixe o stress em casa. Números da Sorte: 12, 28, 33, 41, 47, 70 Pensamento positivo: Vivo o presente com confiança, o que passou, passou!

Farmácias de Serviço Local

Semana de 26 de Março a 1 de Abril

Quinta-Feira

Cruzeiro
Rua Vasco Santana, 10-A
Urbanização da Ribeirada
Telef.: 219 310 870

Cruz Correia
Rua de Santo Eloy, 41 A
Pontinha
Telef.: 214 792 453

Sexta	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta
Almeida Av. Prof. Dr. Abreu Lopes, 45. R/C Quinta do Mendes - Tif.: 219 324 242	Aniceto Ferronha R. Mário Viegas, 3, Lj. Dtª, Ramada Tif.: 219 327 480	Azevedo Irmão e Veiga Av. da Liberdade, Nº 23-A Bons Dias - Tif.: 219 345 880D. Dinis Rua Pulido Valente, 31 Loja C C do Cruzeiro Tif.: 219 326 612	Serra Largo Major Rosa bastos, 22 Famões Tif.: 219 374 299	Odivelas Rua Prof. Dr. Augusto breu Lopes, 29 Odivelas Tif.: 219 315 446	Central de Odivelas Av. Infante D. Henrique, 1 Odivelas Tif.: 219 318 997
Pontinha Rua de Santo Eloy, 1 - A Pontinha Tif.: 214 790 220	Sena Belo Rua Antero de Quental, 8 - (a Patameiras Tif.: 219 325 455		Tanara Strada Outlet, loja 1.048 Estrada da Paiã - Casal do Troca Tif.: 219 341 986	Santa Rita Rua Ferreira Borges, 2, Loja B Casal do Rato Tif.: 214 785 162	Caneças Rua da República, 50 C Loja 6 Caneças Tif.: 219 531 961



Tempo no Concelho

Semana de 26 de Março a 1 de Abril

Quinta-feira

Max

18° Min 10°



SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
Max 18° Min 9° Nublado	Max 18° Min 9° Aguaceiros	Max 18° Min 10° Aguaceiros	Max 13° Min 8° Aguaceiros	Max 14° Min 5° Aguaceiros	Max 13° Min 8° Aguaceiros



HM FRIO

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

Tlm: 914 011 776

Sabia que...

... o pintor António Lino viveu em Odivelas?. Distinguiu-se acima de tudo no mosaico e no vitral, sendo notáveis os vitrais que executou para o Paço dos Duques de Bragança, em Guimarães. Também deixou excelentes trabalhos na tapeçaria, entre os quais uma alegoria de Lisboa, propriedade da Câmara Municipal.

Fonte: CMO

Televisão

As Árvores Morrem de Pé

RTP 1 – 27 de março – 23h00

Recriação da peça celebrizada por Palmira Bastos com produção de Filipe La Féria

Tudo começa numa organização que pretende tornar as pessoas mais felizes com poesia e criatividade. Um velho senhor chega um dia ao escritório dessa estranha organização com um pedido surpreendente: o seu neto tornou-se um perigoso delinquente, mas ele quer esconder a verdade à sua mulher. Ao longo de vários anos enganou-a escrevendo-lhe cartas fictícias, supostamente do neto, criando a imagem de um famoso arquiteto que vivia no estrangeiro. Um dia o verdadeiro neto envia um telegrama anunciando a sua chegada. Porém, o navio em que viajava sofre um naufrágio e todos os passageiros morrem. O velho senhor propõe então à organização que coloque em sua casa um casal fingindo ser o neto e a sua mulher para tornar real a ilusão da avó.



As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé

As árvores morrem de pé



**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€



Talisan 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€