

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

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



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 8 | Edição nº 344 Quinta-feira
 18 de Fevereiro
 Diretor: Francisco Godinho

Noruegas
 CHURRASQUEIRA

À SEXTA 5,50€ FRANGO

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

Centro de Vacinação de Odivelas abriu no sábado com capacidade para vacinar 7.500 pessoas dia, se houver vacinas

Concluídas as obras de requalificação da Escola Vasco Santana, na Ramada

Tribunal de Contas emitiu parecer favorável à intenção do Governo sobre a expansão do Metro de Odivelas. Movimento contra o encerramento da Linha Amarela contesta

A visão do país e do mundo dos cronistas ON

DGS desde 1899
 Direção-Geral da Saúde

esri Portugal

ACTIVOS 95,320

RECUPERADOS 677,719
 +8,865

ÓBITOS 15,522
 +111

CONFIRMADOS 788,561
 +1,502

Dados relativos ao boletim da DGS de:
 16/2/2021

PADARIA & PASTELARIA

Espiga Dourada
 1995

www.espigadourada.com

Página 4

As águas de Caneças são o objeto do mês nos Paços do Concelho

Página 6

Concluídas as obras de requalificação da Escola Vasco Santana, na Ramada

Páginas 8 e 10

Já funciona o Centro de Vacinação de Odivelas, no Pavilhão Multiusos

Página 12

Tribunal de Contas emitiu parecer favorável à intenção do Governo sobre a expansão do Metro de Odivelas. Movimento contra o encerramento da Linha Amarela contesta

Página 14

Movimento pede que cuidadores informais tenham prioridade na vacinação contra a Covid-19. O cardiologista Carlos Catarino escreve sobre o Dia Nacional do Doente Coronário

Página 16

Página cedida ao PSD Odivelas

Página 17

Página cedida à CDU Odivelas

Página 18

Página cedida ao CDS Odivelas

Página 20

Apanhados na rede

Página 22

O cronista ON Carlos Jesus escreve sobre os Censos 2021

Página 23

O cronista ON Carlos Braga delicia-se com os benefícios de uma boa sesta

Página 25

A base ética e o dogma do sistema é o tema e o título da Ante de Ide-V[^]»elas do cronista ON Fernando Tudela

Página 26

O ensino à distância e a falta de computador e o tema desta crónica do professor e cronista ON, Nuno Araújo

Página 27

Mais um texto do trabalho de investigação de Carlos Braga sobre Amor, sexo e família

Página 29

A perda de entes queridos na crónica de Andreia Fernandes

Página 30

Portugal bateu no fundo, segundo Vítor Cacito na sua crónica desta semana

Página 31

José Duarte no seu Diz Correndo escreve sobre a pandemia e o Carnaval

Página 32

Notícias da Comissão Europeia

Página 33

As Farmácias de Serviço, a Previsão do Estado do Tempo sugestões culturais

Página 34

O horóscopo semanal da Taróloga Maria Helena

Neste dia noutros tempos



1665 - Portugal entrega a cidade de Bombaim, na Índia, à coroa inglesa, como dote de Catarina de Bragança.

1834 - Guerra Civil em Portugal. As forças liberais de D. Pedro IV batem as tropas absolutistas na Batalha de Almoester.

1850 - Almeida Garrett, Alexandre Herculano, Latino Coelho e Lopes de Mendonça subscrevem o manifesto público contra a proposta de Lei de Imprensa do Governo de Costa Cabral, a chamada "lei da rolha".

1885 -- É lançada a primeira edição de "As Aventuras de Huckleberry Finn", de Mark Twain.

1899 - Nasce o poeta popular António Aleixo.

1900 - A repetição das eleições gerais no Porto reforça a vitória do Partido Republicano. Afonso Costa, Xavier Esteves e Paulo Falcão são eleitos para o Parlamento.

1911 -- O Governo da I República institui o Registo Civil obrigatório e o encerramento dos registos paroquiais.

1933 - O Movimento Nacional-Sindicalista, organização fascista portuguesa de Rolão Preto, realiza a primeira de uma série de manifestações em Lisboa.

1934 -- Inauguração das primeiras instalações do Rádio Clube Português, em Lisboa.

1942 - É fundado o Atlético. Nasce da fusão do Carcavelinhos com o Unidos de Lisboa.

1959 -- Morre o almirante Gago Coutinho. Tinha 90 anos.

1964 - Uma série de abalos sísmicos destrói, quase por completo, a povoação de Velas, na ilha de São Jorge.

1965 - Toma posse a nova Comissão Executiva da União Nacional, partido único da ditadura portuguesa. Oliveira Salazar pronuncia a frase "estamos, sem espetáculos e sem alianças, orgulhosamente sós".

1969 -- Começa a operar o cabo telefónico submarino que liga Portugal à África do Sul.

1986 - A equipa médica do cirurgião Queiroz e Melo efetua a primeira transplantação cardíaca em Portugal.

1992 - O arqueólogo Cláudio Torres recebe o Prémio Pessoa.

1993 - Morre, aos 95 anos, a atriz Josefina Silva.

1998 - Fernanda Ribeiro conquista a medalha de ouro dos 300 metros, no encontro das Seis Nações, em Génova.

2002 - Morre, com 84 anos, o ator e encenador português Fernando Gusmão.

2003 - Reabre a Sala do Trono do Palácio Nacional de Queluz, em Sintra, um ano depois do início das obras de conservação e restauro.

2004 -- Morre, aos 55 anos, Acácio Barreiros, vice-presidente do grupo parlamentar do PS e membro da Comissão Política Nacional dos socialistas.

2005 - O Santuário de Fátima passa a fazer preces pela chuva, em todas as orações diárias.

2006 -- Primeira reunião do Movimento de Intervenção e Cidadania, criado no âmbito da candidatura de Manuel Alegre a Presidente da República.

- Morre, com 67 anos, João Morais Leitão, 67 anos, fundador do CDS e ex-ministro da Aliança Democrática.

2008 - Cheias na grande Lisboa provocam dois mortos, cinco feridos e uma mulher desaparecida na ribeira do Jamor, Belas, Queluz, 179 desalojados e 122 deslocados, segundo a Autoridade Nacional de Protecção Civil. As inundações levam ao corte temporário de luz em Lisboa, Cascais e Loures. Três mil passageiros da CP são afetados e cerca de 400 alunos ficam sem aulas em Odivelas. Mais de 20 escolas na baixa de Setúbal são encerradas e registam-se inundações um pouco por todo o Alentejo. Em Lisboa registam-se mais de 360 inundações em habitações e estabelecimentos comerciais, 227 inundações em via pública e 87 deslizamentos de terra.

2012 - Dois portugueses são distinguidos com prémios no Festival de Cinema de Berlim: "Rafa", de João Salaviza, ganha o Urso de Ouro e "Tabu", de Miguel Gomes, ganha o Prémio Alfred Bauer.

Ainda neste dia

Dia Internacional da Síndrome de Asperger

Esta data foi escolhida por ser o dia de nascimento do psiquiatra austríaco Hans Asperger (1906-1980), o primeiro médico a descrever este transtorno. Síndrome de Asperger

A síndrome de Asperger é um transtorno de desenvolvimento humano que atinge as habilidades de interação social.

Apesar de apresentar diferentes graus, geralmente os seus portadores têm dificuldades em fazer amigos, entender as sutilezas da comunicação e aceitar novas rotinas. Estima-se que existem mais de 67 milhões de pessoas com autismo e síndrome de Asperger no mundo. Em Portugal, segundo a Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger (APSA), calcula-se que 40.000 pessoas têm a síndrome.

Sabia que

... Ainda se encontra no Concelho de Odivelas alguma atividade agrícola, nomeadamente em pequenas hortas e na criação de gado ovino? Caneças é a localidade onde se mantêm algumas destas características agrícolas e onde se cultivam flores e plantas ornamentais em estufas.



FICHA TÉCNICA

Diretor: Francisco Godinho - diretor@odivelasnoticias.pt | Tel: 962001300 | 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; Segismundo 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: 510353630 | Registo nas ERC 126396 | Depósito Legal: 363966/13

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/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.

HORÁRIO

12H00 ÀS 23H00

ENCERRA AO DOMINGO



TAKE-AWAY 

 968 719 013
219 801 283

**RESTAURANTE CHURRASQUEIRA - COZINHA TRADICIONAL
PORTUGUESA-GRELHADOS NO CARVÃO**



ALMOÇOS - JANTARES - PETISCOS - TAKE-AWAY



R. LUÍS DE CAMÕES 44, CANEÇAS (POSTO DE COMBUSTIVEL DA TI-SALOIA)

Objeto do mês nos Paços do Concelho Galera de transporte das Bilhas de Água de Caneças

Fotografias: CMO



Neste mês de fevereiro, em destaque no Objeto do Mês encontra-se a Galera, designação atribuída às carroças de quatro rodas, utilizadas no transporte de bilhas de água de Caneças, que constituía presença diária nas ruas da capital nas primeiras

décadas do século XX, testemunhada por foto dos anos 30 (coleção particular de Alberto Fernandes).

A galera, no seu tempo, permitia transportar em quantidade superior à carroça, as bilhas de água de Caneças, as trouxas das lavadeiras ou os produtos hortícolas com destino à cidade de Lisboa.

Assim, como objeto deste mês divulgamos uma miniatura da Galera (transporte recriado, à escala, pelo artesão Jaime Coimbra), gentilmente cedido pela Associação dos Amigos de Caneças.

Neste ano de 2021, o tema da rubrica "Objeto do Mês" é dedicado às "Águas de Caneças" e ao Centro Interpretativo das Águas de Caneças, o qual constitui um espaço museológico que resulta de uma intervenção abrangente da Câmara Municipal de Odivelas na Fonte das Piçarras, em Caneças.



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

Café

A Casinha

do Portela

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

RODAFIT'S
GINÁSIO

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

Mestre Ricardo Comçalvece

Não há vida sem problemas!!!
Nem há problemas sem solução!!!
Os vossos problemas de: SAÚDE! ESPIRITUAIS!
BRUXARIAS! FALTA DE SORTE! AMOR! FAMILIARES!
COM AS CRIANÇAS! MAU OLHADO! INVEJA!
AMARRAÇÃO! OU OUTROS PROBLEMAS COMPLICADOS!
OU INCOMPREENSÍVEIS!

Consultas todos os dias das 09h00 às 20h30
Trabalho sério, rápido e eficaz
Pagamento após resultados

CONSIDERADO UM DOS MELHORES PROFISSIONAIS

LIGUE: 932 077 456 Rua Alexandre Ferreira, Lumiar - Lisboa



A FÁBRICA DOS ÓCULOS DE ODIVELAS

**EXAME + ARMAÇÃO +
LENTE MONOFOCAIS**

DESDE
€75,00

LENTE MONOFOCAIS: orgânicas com anti-reflexo, índice 1.5, esf. 1.00 e cil 2.00

**EXAME + ARMAÇÃO +
LENTE PROGRESSIVAS**

DESDE
€250,00

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

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

VALE A DIGNIDADE DE SERVA E 2 DE APTIDÃO VISUAL

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

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

BOM DIA
ODINELAS

DELÍCIAS DA RAMADA



doçaria conventual



DOCES DA RAMADA

Rua Aurélio Paz do Reis, Pedernais

Tlf 21 933 0496

No Pavilhão Multiusos de Odivelas Centro de Vacinação de Odivelas já funciona



são abrangidos 12 mil munícipes de Odivelas, incluídos nos cerca de 25 mil do ACES Loures/Odivelas. O tempo máximo previsto para a conclusão desta fase é de dois meses, devido a falta de vacinas porque, segundo Hugo Martins, «Existe capacidade para administrar 7.500 vacinas por dia na estrutura que está aqui montada e isso irá acontecer no período alto. Acredito que no segundo trimestre do ano já não exista escassez de vacinas e que possamos atingir a meta das 7.500 vacinações diárias».

Em termos clínicos a responsabilidade desta estrutura é da Unidade de Saúde Pública Loures/Odivelas e toda a logística é assegurada pela Câmara Municipal de Odivelas. «Disponibilizamos o Pavilhão Multiusos, as tendas, adquiridas especialmente para este efeito, o mobiliário, equipamento informático e outro material que nos foi solicitado e temos funcionários do município a dar apoio. Criámos todas as condições e a relação com a USP tem sido extraordinária, num trabalho partilhado. Estou satisfeito por a Câmara Municipal esta à altura do desafio satisfazendo tudo o que nos tem sido pedido».

Muitas das pessoas que foram vacinadas neste primeiro dia manifestaram a sua alegria por receberem a vacina e houve mesmo que dissesse que por isso lhe tida saído o Euromilhões. Sobre estas manifestações de alegria, Hugo Martins, disse ao Odivelas Notícias. «Sinto-me útil. Um

Começou no sábado, 13 de fevereiro, a vacinação para munícipes com mais de 80 anos e com mais de 55 com patologias de risco como doenças cardíacas, renais ou respiratórias crónicas, bem como elementos das corporações de bombeiros do concelho.

Na nave 1 do Pavilhão Multiusos de Odivelas foram criadas as condições necessárias ao funcionamento deste Centro de Vacinação, por parte da Câmara Municipal de Odivelas e da Unidade de Saúde Pública de Loures/Odivelas.

O início da vacinação estava marcado para as 09h00, mas muito antes disso já os munícipes faziam fila à porta, respeitando as distâncias. Como algumas pessoas tinham dificuldade em estar de pé o Serviço Municipal de Proteção Civil de Odivelas colocou no exterior do Pavilhão algumas cadeiras para facilitar a espera.

Meia hora depois do início já tinham sido admitidas 34 pessoas e vacinadas 7. Dezassete minutos depois já eram 28 o número de vacinados, o que mostrou a capacidade do Centro para uma vacinação rápida.

Amadeu Pinto da Costa, de 80 anos, residente na freguesia de Odivelas, foi o primeiro munícipe a ser vacinado. Ao Odivelas Notícias confessou estar ansioso por este momento. Apesar de não ter doenças graves estava muito preocupado com a possibilidade de contrair a Covid-19. Referiu que nem sentiu a picada da vacina e que vai continuar a ter os mesmos cuidados de tinha, com o uso da máscara e o distanciamento físico.

O Presidente da Câmara Municipal, de Odivelas, Hugo Martins, esteve no local e a reportagem do Odivelas Notícias conversou com o autarca sobre a vacinação, começando por questionar o facto de a vacinação não ter começado a 08 de fevereiro conforme tinha sido anunciado: «Como é do conhecimento geral, neste momento não existe, a nível nacional, e face às dificuldades mundiais de produção e disponibilização, a quantidade de vacinas necessárias para cumprir os prazos e em todos os concelhos aconteceram estes atrasos.

Hoje estávamos em condições de começar e assim fizemos.

Estou muito satisfeito com o que vejo, com a organização, com a disponibilidade e, acima de tudo, com a alegria das pessoas, de um extrato etário avançado, e que vêm à procura do "elixir" da renovação. As pessoas gostam de viver, as pessoas querem viver. Hoje estamos a contribuir para que as pessoas possam viver mais tempo».

Nesta fase, em que irão ser vacinadas pessoas maiores de 80 anos e pessoas com mais de 50 anos com patologias de risco,



Dispensador de Álcool Gel com pedal



169,00€

preço unitário + IVA



Oferta

um embalagem
de álcool gel



franciscogodinho
soluções e serviços

Dispensador em Aço Inox
Não sujeito ao toque com as mãos
Adaptável a qualquer tipo de frasco até 1 litro
Limpeza fácil

T 21 931 88 27
M 96 260 13 08
geral@franciscogodinho.com
franciscogodinho



presidente de Câmara tem de ter um sentimento de serviço público. Estamos aqui para nos dar, para permitir aos outros que tenham melhor qualidade de vida. São estes comentários que nossa fazem, todos os dias, lutar por um concelho por um concelho melhor, por uma sociedade melhor, por um país melhor. Colocar sempre os outros e o serviço público na prioridade da nossa agenda é o fundamental».

Em nota de imprensa, datada de 09 de fevereiro, enviada à comunicação social o CDS/Odivelas «Lamenta que a palavra dada pelo Presidente CM Odivelas, Hugo Martins, não seja palavra honrada, e lamenta igualmente que a promessa de vacinar 80% dos idosos com mais de 80 anos até ao final de março não vá ser cumprido pelo ACES Loures/ Odivelas em articulação com a CM Odivelas», pelo facto de as vacinações não terem começado 8 de fevereiro, como tinha

sido anunciado. Sobre isto Hugo Martins disse: «Só quem não lê as notícias, só quem não houve as televisões é quem pode dizer isso. Estou muito tranquilo e muito satisfeito pela estrutura que está aqui montada e quero agradecer também a todos os trabalhadores das várias unidades da Câmara Municipal de Odivelas por terem “vestido a camisola” para termos conseguido dar vida e dar vida, hoje, é uma coisa muito importante».

Hugo Martins finalizou a conversa com a reportagem ON reforçando a sua convicção de que «Se as vacinas chegarem em quantidade suficiente a partir do segundo trimestre teremos no concelho de Odivelas, sem dúvida, face às condições logísticas que temos e à disponibilidade do ACES e da Unidade de Saúde Pública, a possibilidade de vacinar os munícipes mais rápido do que aquilo que se possa pensar».

António Alexandre, responsável pela Unidade de Saúde Pública Loures/Odivelas explicou que esta operação de vacinação estava a ser preparada há já muito tempo por uma equipa multidisciplinar e que foi um trabalho grande, mas não foi de grande complexidade. Os contactos são feitos telefonicamente pelo ACES com as pessoas a vacinar de acordo com as vacinas que vão sendo recebidas.

Embora António Alexandre não tenha conformado esta informação, o ON apurou que a primeira remessa foi de 200 vacinas, das quais 150 são munícipes que se enquadram no critério de mais de 80 anos ou mais de 55 com doenças de risco e 50 para bombeiros das três corporações do concelho 25 para Odivelas, 15 para Caneças e 10 para a Pontinha, de acordo com os critérios definidos pela Autoridade Nacional de Proteção Civil.

Presidente da Câmara Municipal de Odivelas defende a criação do ACES Odivelas

A Câmara Municipal de Odivelas vem, desde há alguns anos, a reivindicar a separação do ACES Loures-Odivelas, conferindo autonomia territorial na gestão dos Centros de Saúde situados em cada município.

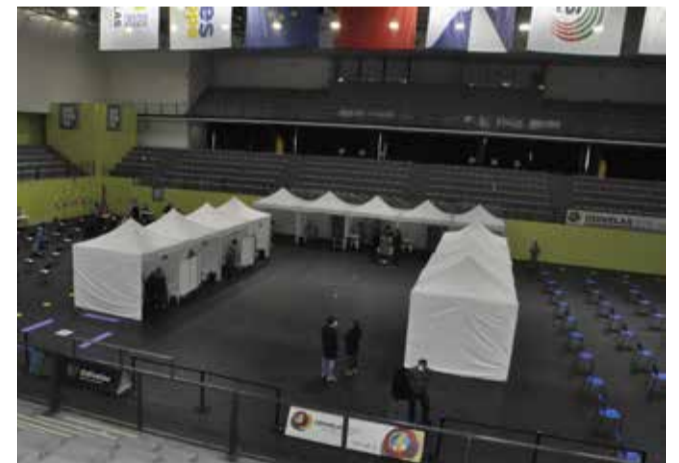
Esta pretensão assenta no facto de o ACES Loures-Odivelas servir hoje perto de 400.000 utentes, um valor superior, por exemplo, à população residente em toda a região do Algarve.

De facto, esta pandemia veio revelar a incapacidade de uma resposta mais pronta e mais eficaz no território, levando os profissionais da Unidade de Saúde Pública à exaustão e à necessidade de sistemáticos reforços em diversas funções.

O Presidente da Câmara Municipal, Hugo Martins, em março de 2020, em reunião com a Autoridade Local de Saúde, a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, o Ministério da Saúde e a Coordenação da COVID-19 para a região de Lisboa, reforçou a necessidade da divisão do atual ACES e da criação do ACES Odivelas, com uma Unidade de Saúde Pública própria.

Durante as reuniões de acompanhamento da COVID-19 na região de Lisboa, decorridas no Gabinete do Primeiro-Ministro, nos meses seguintes, esta mesma necessidade foi reforçada pelo Presidente da Câmara Municipal de Odivelas, face à sua evidência na evolução da pandemia.

Neste contexto, foi garantido ao Presidente Hugo Martins que, na atual conjuntura, seria inviável a constituição de uma Unidade de Saúde Pública e a desagregação do ACES Loures-Odivelas, pelo que assim que a situação pandémica fosse ultrapassada tal pretensão seria devidamente apreciada.



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





Noruegas

CHURRASQUEIRA

À SEXTA

5,50€
FRANGO



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

Contra o Fim da Linha Amarela: Expansão do Metro para Dentro... Da Obstinação à Despesa para Cumprir Calendários

Fotografias: MCCFLA



Recentemente foi noticiado que o Tribunal de Contas emitiu vistos prévios favoráveis a contratos relativos aos Lotes 2 e 3 do Plano de Expansão do Metro de Lisboa. Até ao dia 15/02/2021, esteve em Discussão o Estudo de Impacto Ambiental relativo ao Lote 1 (Troço do Rato a Santos). Parecendo estar em curso um projecto respeitador da lei, do conhecimento técnico e aceite pelos cidadãos. Nada disto é verdade. Estamos perante violações sistemáticas de leis com a anuência do Poder Judicial e franca participação dos restantes poderes. Tudo isto ignorando técnicos credenciados, as populações e trabalhadores do Metro, que se têm insurgido contra os malefícios da malfadada Linha Verde Circular.

Fica aqui o nosso desafio ao Tribunal de Contas: Torne público os contornos e condicionantes que envolveram a sua decisão de emitir o necessário Visto a esta ignomínia, que obstinadamente se resume a uma decisão que só faz sentido ao Ministro do Ambiente, melhor do Cimento.

O Movimento de Cidadãos Contra o Fim da Linha Amarela, dinamizador e agregador de vontades contra a malfadada criação da Linha Verde Circular e o conseqüente encurtamento da Linha Amarela, desenvolveu um conjunto alargado de iniciativas, desde a primeira Sessão de Esclarecimento em Janeiro de 2019, passando pela apresentação, em Março de 2019 na Assembleia da República da Petição "Contra o fim da actual linha Amarela do Metro de Lisboa" e de um Abaixo-Assinado. Estabeleceu a promoção de encontros e contactos em Telheiras e na Estrela e com as forças políticas. Não faltaram diversas intervenções nas Assembleias Municipais de Odivelas e de Loures, bem como as inúmeras intervenções junto dos media, que culminaram primeiro na promoção da Acção de informação à população conjunta com o Bloco de Esquerda, o CDS/PP, o PAN, o PCP e o PPD/PSD, no dia 07/06/2019 junto à Estação do Metro de Odivelas, depois na Acção de



Contacto nas composições do Metro no dia 02/07/2019 e na Segunda Sessão de Esclarecimento, no dia 03/07/2019, em Odivelas, onde se disse o que está em causa.

No dia 24/10/2019, no Campo Grande foi promovida uma Concentração exigindo o cumprimento da Resolução da Assembleia da República n.º 167/2019, de 19/07/2019, publicada no Diário da República, 1.ª série, n.º 173, de 10/09/2019

Todas estas ações levaram à concretização de três importantes momentos políticos:

A Assembleia da República com os votos favoráveis de todos os partidos e a abstenção do PS aprovou a Resolução da Assembleia da República n.º 167/2019, de 19 de Julho, onde recomendou esquecer a Linha Circular e que se promovesse a expansão da Linha Amarela a Loures e a Alcântara.

No dia 5 de Janeiro de 2020, o país assistiu à inviabilização do avanço deste malfadado projecto através do art.º 282.º, da Lei de Orçamento de Estado de 2020.

Em 10/03/2020, na sequência da Petição n.º 612/XIII/4: "Contra o fim da actual linha Amarela do Metro de Lisboa" a Assembleia da República, promoveu uma Audição Parlamentar Pública dos Peticionários, no Pavilhão Multiusos de Odivelas, onde expusemos a nossa posição face a este projecto.

Importa recordar que desde janeiro de 2019 foi manifestado ao Sr. Presidente da República, ao Sr. Primeiro-Ministro, ao Sr. Ministro do Ambiente e da Transição Energética e ao Sr. Presidente da Câmara Municipal de Odivelas, a nossa posição:

Contra o Fim da Actual Linha Amarela do Metro de Lisboa;
Contra a criação da Linha Circular do Metropolitano de Lisboa;

Contra o traçado que alguém desenhou e que imporá que a Linha Amarela passe a ligar Odivelas a Telheiras;
Contra a Ligação prevista para a Linha Amarela entre o Rato e o Cais-do-Sodré;

Contra a despesa que terá de ser revertida e ilegal, pois nem sequer cumpre os requisitos do PROT-AML (Plano Regional de Ordenamento do Território da Área Metropolitana de Lisboa);

A Favor da Expansão da Linha Amarela do Metropolitano de Lisboa, a Loures e a Alcântara, na solução de transporte ferroviário pesado; e a necessidade de serem ouvidos os Movimentos, Forças Políticas e Associações que têm defendido os cidadãos neste caso.

As notícias recentes dizem-nos que o Governo mostra não ter sentido democrático ao insistir em não respeitar a decisão do Parlamento para assim gastar 210 milhões (só 83 milhões vêm da Europa, o resto pagamos nós) nesta obra que ninguém deseja, que não faz falta, cria problemas ambientais e patrimoniais, gera riscos à circulação e no subsolo e retira o acesso ao centro de Lisboa do maior



quinhão de clientes do Metro.

Apesar de o Sr. Presidente da Câmara de Odivelas não nos acompanhar nesta luta, o Movimento de Cidadãos "Contra o Fim da Linha Amarela", na sua página do Facebook, já prometeu não dar tréguas a este atentado às nossas necessidades e ao Estado de Direito. Compete agora a cada um/a juntar a sua voz aos que têm pugnado pelo bem-comum!

Recordando:

1. A Linha Circular vai ligar a estação do Cais do Sodré (linha Verde) à do Rato (linha Amarela).
2. Estima o Governo que a conclusão das obras ocorra no final de 2023 e a entrada ao serviço em 2024.
3. A Linha Amarela, que vai desde o Rato a Odivelas, irá perder todas as estações até ao Campo Grande e aí ficará com Telheiras, passando a ir de Telheiras até Odivelas.

Aqui chegados,

Verificamos o que sempre foi dito, que "havia dinheiro para gastar, então vamos gastá-lo", está a acontecer. O facto é que tudo isto sucede para que não fique a descoberto a baixa taxa de execução do uso do financiamento europeu em investimentos públicos.

Poderia parecer que tudo está feito e conseguimos que o que é justo triunfe, contudo, como se tem verificado, o Governo insiste na construção da Linha Circular do Metro e no conseqüente corte da Linha Amarela, pelo que importa fazer ver ao Poder Político o quão mau é este projecto.

Paulo Bernardo e Sousa

(Porta-Voz do Movimento de Cidadãos "Contra o Fim da Linha Amarela")





**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

Movimento pede que cuidadores informais tenham prioridade na vacinação contra a Covid-19

Imagem de Truthseeker08 por Pixabay

Um cuidador informal infetado é incapaz de manter os cuidados que presta, podendo ainda infetar a pessoa de quem cuida

As pessoas que, em Portugal, se dedicam a cuidar familiares ou outras pessoas com laços afetivos, os chamados cuidadores informais, tantas vezes invisíveis quando se trata de apoios para a tarefa que desempenham, voltam a ser invisíveis no momento da seleção dos grupos prioritários para a vacinação contra a Covid-19. Por isso mesmo, o Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais alerta para a situação e repete o apelo para que não sejam esquecidos. Os motivos pelos quais os cuidadores informais não podem ser esquecidos são óbvios.

«Facilmente percebemos que se os cuidadores informais ficarem infetados ficam impossibilitados de cuidar. Mas as consequências não ficam por aqui: um cuidador doente, sobrecarrega duplamente o serviço nacional de saúde, já de si em grande sobrecarga», afirma Bruno Alves, Executive Board Member da Eurocarers, Bruxelas e coordenador nacional da Cuidadores Portugal, Sílvia Artilheiro Alves, presidente da Associação Nacional de Cuidadores Informais (ANCI) e ainda Nélda Aguiar, na qualidade de cuidadora informal e também membro da direção da ANCI e da Eurocarers. «Iguamente, um cuidador infetado aumenta a probabilidade de infeção da pessoa cuidada. Já basta o isolamento, a dificuldade de acesso aos serviços de saúde e sociais, imagine-se agora a angústia dos cuidadores, se ficam infetados pela Covid-19: quem cuida deles e da pessoa cuidada?»

A questão foi colocada, em julho de 2020, ao Ministério da Saúde, a quem se apelou para incluir os cuidadores informais no grupo prioritário de vacinação. A resposta chegou em janeiro passado, quando o então coordenador da Task Force do Plano de Vacinação contra a COVID-19, Francisco Ramos, informava que estes cuidadores não foram incluídos na primeira fase.

O Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais, composto por quase três dezenas de associações de cuidadores e doentes de todo o País, pede que se reavalie esta decisão. «Numa ótica de uma estratégia de melhor planeamento e alívio da sobrecarga do Serviço Nacional de Saúde, importa repensar se os cuidadores informais não deverão integrar o grupo prioritário. E se é importante vacinar os cuidadores formais, como os profissionais de saúde, porque estão na linha da frente, os cuidadores informais também estão! Embora revestidos com um manto de invisibilidade, são também uns verdadeiros heróis! Com os condicionamentos da pandemia, prestam um maior número de horas de cuidados, sem os apoios que gostariam», reforçam.

Bruno Alves enfatiza ainda «A confiança que existe no Serviço Nacional de Saúde e que não tem dúvida que todos serão vacinados, a questão é quando. Este timing pode fazer toda a diferença na vida do cuidador, da pessoa cuidada e nos sistemas sociais e de saúde».

Nélda Aguiar é também cuidadora informal. E considera a não inclusão de cuidadores, como ela, na primeira fase de vacinação «Como uma afronta e total desrespeito por aqueles que lidam diariamente com inúmeras situações de dependência e limitações, e que são considerados o grande apoio na saúde dos que deles dependem sem serem reconhecidos ou profissionais. Enquanto cuidadora, pesa-me a responsabilidade constante de não poder adoecer, nem ser infetada, por não ter apoio de retaguarda que continue a



apoiar os que de mim dependem».

E aproveita para reclamar mais apoios, aqueles que o Estatuto do Cuidador Informal deveria garantir, mas não foi capaz de o fazer. «Continuamos a sentir as grandes dificuldades diárias que nos levam a enfrentar enormes sobrecargas (emocionais e físicas)», acrescenta, recordando que, «Com a pandemia, verifica-se ainda mais a escassez de cuidados formais, o que faz recair a responsabilidade e uma grande sobrecarga dos cuidados sobre a família, desresponsabilizando o Estado e a própria comunidade». Bruno Alves, Sílvia Artilheiro Alves e Nélda Aguiar admitem a dificuldade de vacinar todos os cuidadores informais, tendo em conta os problemas na identificação e reconhecimento dos cuidadores a nível nacional. «Uma possibilidade para contornar em parte esta situação poderia passar por vacinar todos os cuidadores que recebem o complemento por dependência e subsídio de 1º e 2º grau, bem como os cuidadores que as equipas de saúde identifiquem no domicílio e, em particular, com problemas de saúde crónicos». E vacinar não só os cuidadores, mas também a pessoa cuidada, «Que se traduzirá em ganhos para todos. Não nos esqueçamos que se o trabalho dos cuidadores informais fosse exclusivamente realizado pelos cuidadores formais, corresponderia a um incremento da despesa pública equivalente a 4 mil milhões de euros».

Saiba mais sobre o Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais em:

<https://movimentocuidadoresinformais.pt/>

Sobre o Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais

Reconhecidos recentemente por um Estatuto que, apesar de um importante avanço social, continua incapaz de travar por completo o perpetuar de algumas injustiças, os cuidadores têm estado em destaque nos últimos tempos. E é porque, apesar de insubstituíveis, muitos continuam ainda invisíveis, que a Merck Portugal decidiu, no seguimento de um projeto corporativo global, o 'Embracing Carers', lançar, em 2020, no País um Movimento que tem como missão 'Cuidar dos Cuidadores Informais'. Este movimento, apoiado pela Merck, conta com dezenas de associações portuguesas que têm como objetivo concretizar projetos capazes de ajudar, na prática, quem cuida, seja do marido, da mulher, de um filho, do pai, da mãe, de um vizinho, padrinho ou de outra pessoa com relação afetiva.

Estudo sobre as consequências da pandemia covid-19 nos cuidadores informais e familiares

A Eurocarers está a realizar um dos maiores estudos a nível mundial para avaliar o impacto da pandemia nos cuidadores informais. Se é cuidador informal ajude-nos a melhor planear medidas de apoio a nível nacional e europeu

e, a compreender o impacto do Covid-19, acedendo ao inquérito [aqui](#).

Estudo sobre o que é ser cuidador informal em Portugal O Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais também está, em paralelo, a desenvolver um estudo, a nível nacional, sobre as dificuldades de se ser cuidador informal em Portugal. Se é cuidador informal aceda ao inquérito [aqui](#).

Dia Nacional do Doente Coronário



Apesar de algum decréscimo nas últimas décadas, as doenças cardiovasculares continuam a ser a principal causa de morte em Portugal.

Esta situação é facilmente explicada em Portugal, se tivermos em conta que 70% da população adulta tem colesterol elevado, 20% é fumadora, mais de 30% é obesa, mais de

27% é hipertensa, a maioria é sedentária (somos o país da União Europeia com menos praticantes de atividade física) e o número de diabéticos tem vindo a aumentar consideravelmente.

Esta prevalência elevada de fatores de risco leva a aterosclerose, resultante do acúmulo de placas de gordura, cálcio e outras substâncias, que afeta todo o sistema cardiocirculatório, sendo causa de AVC (acidentes vasculares cerebrais) e de doença das artérias coronárias (principalmente o enfarte do miocárdio). Os doentes com doenças crónicas, hipertensão, diabetes e que já tiveram alguma doença cardíaca, como enfarte do miocárdio ou passaram por alguma cirurgia cardiovascular ou que tem insuficiência cardíaca, são um grupo de maior risco para desenvolver a forma grave da doença Covid-19.

No dia 14 de fevereiro, também Dia de São Valentim (Dia dos Namorados) vamos cuidar dos nossos afetos e também da boa saúde do nosso coração, que passa principalmente pelo binómio de alimentação saudável e atividade física (a simples marcha faz maravilhas pela nossa saúde).

Dr. Carlos Catarino
Cardiologista



**MAIS CONFORTO
MAIS SEGURANÇA
MENOS GASTOS**

As clínicas Onda de Sorrisos, desenvolveram uma **câmara anti-covid** que está em processo de certificação...

Câmara para clínicas Dentárias e meio Hospitalar...

Os Médicos com esta Câmara não precisam de usar tantos EPIs...
mais conforto... mais segurança e menos gastos...

Brevemente apresentada na comunicação social...

Desenvolvido em Portugal...

Clínica
Odivelas
Colinas do Cruzeiro

Clínica
Sintra
Casal de Cambra

Clínica
Lisboa
EntreCampos

Clínica Onda de Sorrisos - Praça Cidade de Odivelas, nº4 Ij3 - 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

Odivelas pergunta pelos computadores escolares e pelas vacinas

Fotografia de João Carvalho e logo do PSD



1. Apesar das promessas do governo de que haveria mais de 400 mil computadores nas escolas no início do ano letivo corrente, números que seriam necessários para fornecer aos alunos inseridos na Ação Social Escolar, para acompanharem as aulas em casa, em caso de novo encerramento das escolas, só 100.000 foram entregues.

Basicamente, o que se passou, a partir do fim da 1ª vaga de Covid, no ano passado, foi que o governo relaxou em todos os campos, no desconfinamento, no mau exemplo do 1º ministro na praia e nos espetáculos, como o do Campo Pequeno, e depois vieram as decisões irresponsáveis relativamente ao Natal e ao funcionamento das escolas, com desacertos e desencontros técnicos sobre o grau de transmissibilidade do vírus pelas crianças.

Resultado: durante várias semanas Portugal foi o pior país do mundo (!) em termos de infeções e de mortos.

As promessas dos computadores nas escolas, que não aconteceram, foram mais uma vertente da propaganda do governo do PS que nunca teve intenção de cumprir porque nunca antecipou nem a 2ª, nem a 3ª vaga de Covid.

Além de que a eminência parda do Ministro das Finanças continua a pairar nos gastos do Estado, com as cativações, que continuam a existir, traduzidas no facto de Portugal ser um dos países da União Europeia que menos gasta com a pandemia.

Agora António Costa viu-se obrigado a fazer o óbvio: fechar as escolas.

E o expediente de os primeiros 15 dias serem uma antecipação das férias só prova que se viu “com as cuecas nas mãos” relativamente à falta de computadores.

À pressa e atabalhoadamente o Ministro da Educação anuncia agora 335 mil computadores, mas, como os fornecedores estão com rutura de stocks, essa entrega integral só vai ocorrer em março, no final do 2º período letivo.

Muito provavelmente quando os alunos já não precisarem deles porque já regressaram ao ensino presencial.

O mesmo com o senhor presidente da Câmara Municipal de Odivelas.

Durante muitos meses, interrogado pelo PSD na Câmara e na Assembleia Municipal sobre antecipar os problemas e as falhas do governo, respondia que a questão era com o Ministério da Educação.

E os Agrupamentos de Escolas de Odivelas sempre dando conta das dificuldades, quer relativas aos alunos, quer relativas aos próprios computadores das escolas, obsoletos e incapazes de suportarem novas plataformas de trabalho com ligação internet.

Agora a Câmara Municipal de Odivelas vem, pressurosamente, anunciar a entrega de 740 computadores nas escolas.

Mas não estará com os mesmos problemas do governo em face da rutura de stocks dos fornecedores?

Era bom que a CMO esclarecesse se o processo fica completo nos próximos dias, ou se se irá arrastar também até ao momento em que os alunos já não precisarem dos computadores.

Depois não basta entregar computadores e ligações á internet.

É preciso conhecer as condições de vida e de rendimentos dos agregados familiares onde se inserem as crianças de Odivelas.

A Câmara Municipal de Odivelas conhece a situação concreta no nosso município?

Segundo um inquérito do Instituto Nacional de Estatística, a nível nacional, relativo aos anos de 2018 e 2019, temos os seguintes dados:

- 25,8% das crianças com menos de 12 anos vivem numa casa em que o telhado deixa passar água, as paredes, fundações e chão são húmidos e os caixilhos das janelas ou o chão estão apodrecidos;

- 13% não têm aquecimento adequado;

- 9,2% não têm luz suficiente;

- 15,5% das crianças em idade até ao 2º ciclo do básico vivem em casas sobrelotadas;

- 13% vivem em locais com poluição e outros problemas ambientais;

- 6,5% vivem em zonas com crime, violência ou vandalismo;

- 4% das famílias são monoparentais, em que predominam as mães. Neste campo a taxa de pobreza infantil está nos 33,9%;

- 4 em cada 5 crianças em situação de pobreza, mas também em níveis subsequentes, têm pais que enfrentam dificuldades para as acompanhar nos estudos, com realce para as mães que são quem passa mais tempo com elas.

Era bom que a Câmara Municipal de Odivelas tivesse a noção destas realidades em Odivelas, que não devem variar muito em relação à média nacional se pensarmos nos bairros da Vertente Sul, no Barruncho e noutros bairros.

Não basta entregar computadores.

É certo que são desenvolvidos programas, em todos os municípios, para que alguns alunos com as circunstâncias enumeradas possam ter aulas presenciais e recebam refeições das escolas, mas parece que ninguém se preocupa com o estigma que representa para elas verem-se nas aulas só com os colegas mais pobres e excluídos.

2. «Sabemos onde estão os idosos: os que estão acamados e os que estão sozinhos. Se for preciso ajudar a identificá-los a autarquia saberá como fazê-lo e poderá disponibilizar transporte, motorista, espaços físicos, o que for preciso.



Precisam é de nos dizer o dia e a hora».

Como nós gostaríamos de ter ouvido isto da boca de Hugo Martins, presidente da Câmara Municipal de Odivelas, relativamente à vacinação de idosos com mais de 80 anos, que está a começar.

Mas não, a afirmação é da sua camarada do PS, Teresa Costa, presidente da Câmara de Mondim de Basto.

Nem sequer lhe ouvimos uma palavra de repúdio, ou de indignação, pelo facto do governo destinar, neste momento, 100 – cem – vacinas para Loures e Odivelas.

Ou seja 50 para Odivelas.

Ouvimos o presidente Bernardino de Loures queixar-se disso no último fim-de-semana.

Ou também acha, como achou, inicialmente, com os computadores das escolas, que isso é assunto que não lhe diz respeito?

Pelo menos impunha-se que a Câmara Municipal de Odivelas ajudasse na identificação dos lares de idosos, legais e ilegais, para que não acontecesse o que aconteceu em 22 de janeiro, em que os noticiários davam conta de que, na Residência Geriátrica do Vale Pequeno, se suspeitava que havia trabalhadores infetados a trabalhar.

Apareceram a PSP, os bombeiros, mas da Câmara Municipal de Odivelas, nem rasto.

E a referida Residência, se era ilegal, disfarçava mal, porque tinha o nome em letras garrafais na parede do prédio.

A ajuda de todos, nomeadamente das autarquias, é crucial, até porque se sabe que existem, pelo menos, 12.000 municípios sem médico de família em Odivelas.

Também, não havendo habitação condigna e havendo idosos a viverem sós, sem telefone fixo, ou telemóvel, dificilmente as unidades de saúde chegarão até eles.

Para além, evidentemente, do elevado número de residentes que são imigrantes e com dificuldades de relacionamento com todo o tipo de serviços públicos.

Não seria de a Câmara Municipal de Odivelas organizar brigadas para percorrer alguns bairros mais desprotegidos e identificar situações, ajudando o trabalho das unidades de saúde?

Como sempre o PSD Odivelas não só identifica as situações como aponta os caminhos e as soluções.

João Carvalho
PSD Odivelas

Saúde Pública em Odivelas: o que precisamos para prevenir a Covid-19?



A Saúde Pública, enquanto grupo multidisciplinar, desenvolve um conjunto de ações que visam prevenir a doença, prolongar a vida e promover a saúde através de esforços organizados da sociedade.

Em Portugal a Saúde Pública tem sido desprezada pelos sucessivos governos. Com a crise de 2011 a situação agudizou-se ainda mais e a Saúde Pública foi quase aniquilada. Em Odivelas não existe um ACES do concelho. Temos apenas um ACES que é partilhado pelos concelhos de Loures e Odivelas.

De acordo com o Dec. Lei nº.28/2008 num ACES tem de existir 1 médico especialista em Saúde Pública por cada 25.000 habitantes, 1 técnico de Saúde Ambiental por cada 15.000 habitantes e 1 enfermeiro de Saúde Pública ou Saúde Comunitária por cada 30.000, entre outros. Verifica-se que o ACES de Loures e Odivelas, com mais de 350.000 habitantes recenseados em 2011 (julga-se que atualmente existam mais de 400.000 habitantes nestes dois concelhos), devia ter, pelo menos, 14 médicos especialistas em Saúde Pública, 23 técnicos de Saúde Ambiental e 12 enfermeiros de saúde pública. Existem menos de metade dos profissionais de saúde necessários no ACES de Loures e Odivelas.

Com os escassos meios e recursos existentes na USP e no ACES, agravados com o início da pandemia, e com o insuficiente apoio da Câmara Municipal de Odivelas (CMO) não foi possível prevenir a transmissibilidade da Covid-19 no nosso concelho.

O Município de Odivelas e os Odivelenses não podem nem devem ficar indiferentes face à incapacidade que a USP e o ACES demonstraram durante toda a pandemia e em particular durante o mês de janeiro de 2021.

Em junho de 2020, a CDU, ciente dessa incapacidade, fez aprovar em Reunião de Câmara, por unanimidade, uma

moção a exigir a criação de um ACES e sua USP em Odivelas. O Gabinete do Secretário de Estado respondeu em janeiro de 2021 e, no essencial, inviabilizou a criação do ACES e da USP de Odivelas, alegando que durante uma pandemia tal não era exequível. Para quando então? Não é durante a pandemia que o Estado deveria atuar?

A prevenção da transmissibilidade do vírus SARS-CoV-2 é a melhor forma de reduzir o número de casos de Covid-19. Tal, apenas é possível analisando as cadeias de contágio através dos inquéritos epidemiológicos aos casos positivos, efetuando os rastreios de contatos com a identificação das pessoas (contatos) que estiveram potencialmente expostas, realizando a estratificação de risco e implementando medidas, como o isolamento profilático e a vigilância sintomatológica dos contatos. Quando este processo falha, resta-nos apenas o confinamento com custos socioeconómicos muito superiores aos da prevenção.

O inquérito epidemiológico e o rastreio de contatos, considerados fundamentais pela DGS no contexto da prevenção, são da responsabilidade das USP. Devem ser realizados no prazo de 12 horas após se identificar um caso positivo de Covid-19, excecionalmente no máximo em 24 horas. Estes princípios e orientações internacionais da OMS e do ECDC não estão a ser cumpridos em Odivelas.

Não podemos continuar a aceitar a desvalorização da Saúde Pública em Odivelas. Se não foi possível criar uma estrutura nova de saúde, é fundamental reforçar a USP existente, de forma a ter os meios e os recursos mínimos para prestar cuidados de saúde de qualidade.

O ACES tinha e tem a responsabilidade, perante a evidente incapacidade de meios e recursos, de solicitar apoio ao Estado e ao Município.

A USP, não tendo capacidade de resposta, devia diligenciar junto das entidades da Saúde, como a DGS ou até a ARS de Lisboa e Vale do Tejo, os meios e recursos para prestar os serviços que são da sua responsabilidade.

A Câmara Municipal de Odivelas devia assumir um papel proactivo para tentar colmatar a evidente incapacidade do ACES e da USP, desde o início da pandemia. Apesar disso, não atuou, na reivindicação da aplicação dos princípios da Saúde Pública em Odivelas.

É responsabilidade das Autoridades de Saúde e dos responsáveis dos ACES exporem as suas fragilidades em Saúde Pública e, em tempo útil, solicitar apoio ao Governo. O Município de Odivelas também devia exigir e ter iniciativas de apoio à Saúde Pública. É de destacar que várias USP e ACES em concelhos vizinhos conseguiram importantes apoios Municipais em equipamentos e recursos humanos no contexto da prevenção da Covid-19.

Assiste-se agora a uma tentativa de centralização no GRIS, pela ARS de Lisboa e Vale do Tejo, da realização dos inquéritos epidemiológicos, em resposta à evidente incapacidade das USP e ACES ao longo de toda a pandemia. É a lógica de “depois de casa roubada, trancas à porta”. Mas a dúvida mantém-se: será que é apenas para melhorar as estatísticas dos inquéritos epidemiológicos fazendo uma primeira triagem dos casos através de um “mini-inquérito epidemiológico” (que aí se esgota), ou será que é para melhorar a efetividade dos inquéritos epidemiológicos e do rastreio de contatos, colaborando na prevenção da Covid-19, através de uma efetiva articulação com as USP e ACES da Região de Lisboa e Vale do Tejo?

Para colocar todos os mecanismos da Saúde Pública no combate à pandemia é fundamental uma efetiva colaboração com os Municípios. O Município deve garantir que existe um efetivo isolamento dos casos e profilaticamente dos contatos de risco elevado. Também deve garantir apoio a todos os casos e contatos confinados que não têm condições habitacionais. Deve criar estruturas de retaguarda que permitam evitar que os infetados sem critérios de gravidade se amontoem nos hospitais, ocupando camas necessárias a outros utentes com doença mais grave. Os Municípios devem preparar estas estruturas em colaboração com o SNS, as Autoridades de Saúde, da Proteção Civil e da Segurança Social, de forma a ser possível albergar essas



personas durante, pelo menos, 14 dias.

A Proteção Civil e a Segurança Social devem criar igualmente mecanismos de apoio para os mais desfavorecidos e idosos. São eles quem fica nas suas residências e mais necessita de apoio social e económico durante o confinamento. Muito fica por dizer e fazer relativamente às carências sociais da população mais desfavorecida e que a CMO deveria apoiar. Impõe-se preparar os dias de desconfinamento de modo a torná-lo irreversivelmente eficaz. Apesar de atualmente se identificarem indicadores de redução do número de casos de Covid-19, do aumento do número de pessoas vacinadas (em particular entre os idosos e os profissionais de saúde) e dos percalços, os meios e recursos da Saúde Pública continuam a ser manifestamente insuficientes. A pandemia não vai terminar em três dias, nem em três meses. Teremos a Covid-19 entre nós durante muito tempo e a luta não está terminada, nem se vislumbra o fim.

No contexto pandémico atual é exigido ao Estado e aos Municípios, enquanto autoridades locais e de proximidade com as populações, uma efetiva atuação da Saúde Pública. Devemos investir na realização dos inquéritos epidemiológicos, no rastreio de contatos e consequentes medidas de isolamento profilático e na testagem periódica dos grupos de risco (no máximo de 15 em 15 dias), onde se incluem, entre outros: a Proteção Civil, os bombeiros, os polícias, os serviços públicos, o pessoal docente e não docente das escolas (quando reabrirem), os utentes dos lares e os cuidadores que não foram vacinados e os empregados da restauração, em particular os que manipulam os bens alimentares nas copas das cozinhas e dos takeaway...

Devemos igualmente apostar na testagem de grupos da população, utilizando testes rápidos, nas empresas e em zonas residenciais em que existem surtos e risco elevado de transmissibilidade da Covid-19. A aposta na testagem, com testes de PCR-RT e com testes de antigénio, pressupõe que existe uma colaboração com a USP e que a Saúde Pública consegue acompanhar e seguir os casos identificados como positivos e realizar o rastreio de contatos de risco.

Perante toda esta evidência, a Moção da CDU que “solicitou com urgência ao governo, através do Ministério da Saúde e da DGS, a disponibilização de meios e recursos para o ACES e USP em Odivelas” incompreensivelmente foi rejeitada pelo Partido Socialista na Reunião de Câmara de 10 de fevereiro de 2021.

O executivo Socialista da Câmara Municipal de Odivelas não defende a população de Odivelas e não quer enfrentar o governo Socialista. Perante as fragilidades atuais da USP e do ACES, como consta da primeira Moção da CDU, votada favoravelmente por unanimidade e que solicitava a criação de um ACES e USO em Odivelas, o poder na CMO prefere fazer de conta e deixar tudo como está, provavelmente até próximo das eleições autárquicas de 2021, altura em que fará sua a conquista de um ACES para Odivelas, mas prejudicando agora mais de 150.000 habitantes.

A CDU sempre lutou para a existência de uma Unidade de Saúde Pública e um Agrupamento de Centros de Saúde em Odivelas! Continuamos a lutar na defesa da Saúde Pública e da prestação de cuidados de saúde para todos os Odivelenses!

Odivelas, 14 de fevereiro de 2021

Florentino Serranheira,
Professor universitário na Escola Nacional de Saúde Pública
Universidade NOVA de Lisboa
Vereador da CDU na Câmara Municipal de Odivelas
(em regime de substituição).

Em Odivelas, os Jovens estão completamente livres e completamente soltos de quaisquer amarras partidárias!



As sondagens revelam-se preocupantes para o CDS e é necessário fazer algo, não só pela importância que um Partido como o nosso tem para o regime democrático vigente, como pelos Valores da Democracia Cristã que são exclusivos do CDS, como pela atuação político-partidária por via da Moderação que defendemos para o futuro do nosso País, evitando assim o crescimento de soluções políticas radicais tanto à Esquerda como à Direita. Temos de nos afirmar por aquilo que somos, um Partido Moderado que combate, com ideias e soluções concretas, todos os extremismos. Esse combate começa em cada um de nós, nas nossas casas, nas nossas escolas, no nosso grupo de amigos, nas nossas freguesias e claro no nosso Concelho. É por isso, que me candidato a Presidente da Juventude Popular de Odivelas, porque acredito que é possível tornar o meu Concelho, também o meu País, em lugares melhores, nos quais a ideologia não entra nas escolas nem no seio familiar e onde todos podem pensar e falar livremente independentemente dos pais trabalharem na Câmara Municipal ou na Junta de Freguesia, ou dela dependerem para pagar as contas.

Eu olho para a Política como Serviço. Como forma de melhorar a vida das pessoas que já estão cansadas de anos e anos de má Governação do Partido Socialista, o qual depende de Comunistas que defendem ativamente ditaduras totalitárias, sanguinárias e assassinas, como também, de Bloquistas que não gostam da iniciativa privada e que acham que têm de ir saquear o rendimento que não é deles onde ele está. Os rendimentos são de quem os ganha, das pessoas, das famílias e das empresas, não são do Bloco de Esquerda nem tão pouco para gastar onde e como o Bloco de Esquerda entende. O Bloco de Esquerda considera que as pessoas não podem ter rendimentos acima de um

determinado teto salarial, que as empresas não podem ter lucro acima da média. Então para que servem as empresas? Para darem prejuízo financeiro aos investidores levando os seus trabalhadores ao desemprego e com isso engrossarem a Taxa de desemprego nacional?

Estamos em 2021, ano de Eleições autárquicas e a pergunta que TODOS temos de fazer a nós próprios é se queremos mais do mesmo ou se queremos fazer diferente, a escolha está nas nossas Mãos. Em Odivelas, perante a situação em que estamos, para onde vai a Juventude Popular e o CDS? Nós vamos à luta por aquilo em que acreditamos, por um Concelho mais livre, mais próspero, com uma atividade económica pulsante e onde os jovens possam subir na vida através do chamado “elevador social” por mérito próprio e não pelo sítio de onde vêm nem pela família que têm, independentemente dos pais serem socialistas ou democratas-cristãos. Nós vamos à luta porque Odivelas precisa de um novo rumo, convictos e afirmativos, nós somos os únicos que representamos o Humanismo personalista e a democracia-cristã e é isso que queremos representar como uma Direita Moderada com uma base doutrinária muito sólida e que sabe bem como se constrói uma alternativa ao socialismo, como de demonstra nas seis Câmaras onde o CDS lidera. Chegou a altura de responder aos que dizem que representamos mais do mesmo, se mais do mesmo é ter a resistência de quem votou contra a Constituição de 1976, então representamos o mesmo de há 45 anos. Se representar mais do mesmo é estarmos convictos na defesa de Valores claros e acima de todos o Valor inviolável da Vida, então representamos o mesmo desde há 47 anos. Há uma coisa que tem e merece ser clarificada, não podemos atirar areia aos olhos das pessoas, tentando fazê-las acreditar que a subsidi dependência e a permissividade com a marginalidade podem ser vistas como uma solução para os problemas de Odivelas. Não podem de facto, e isso é aquilo contra o qual lutamos, contra aqueles que não querem trabalhar e querem viver encostados aos outros, contra aqueles que vivem de esquemas na Segurança Social e acima de tudo contra um Governo que sobrecarrega quem trabalha com impostos para financiar quem não quer trabalhar.

Vamos então falar dos jovens de Odivelas. O socialista Hugo Martins, Presidente da Câmara Municipal de Odivelas, prometeu que todos os jovens do nosso Concelho teriam acesso a meios à distância para assistirem às aulas online durante este ano letivo, o ano já vai a meio e a Câmara



Municipal de Odivelas adquiriu apenas 740 computadores e 30 tablets num universo de 20 mil alunos inscritos nas Escolas em Odivelas. É mais do mesmo da parte do Partido Socialista, prometer e não cumprir, palavra dada afinal não é palavra honrada. Os odivelenses estão hoje mais cansados do que nunca de promessas vãs e exigem Mudança, querem alguém em quem possam confiar, que fale com Verdade às pessoas e que não prometa aquilo que sabe que não vai cumprir. Urge passar das Promessas aos Atos em concreto e é essa ambição legítima dos odivelenses, que a JP Odivelas e o CDS Odivelas querem responder

Os tempos de Pandemia trouxeram a público graves problemas para os jovens, como a falta de acompanhamento no ensino à distância, como a paragem abrupta das atividades desportivas, dois aspetos fundamentais para o desenvolvimento dos mais jovens. São tempos difíceis que levaram muitas pessoas para o desemprego. E quem serão os mais prejudicados com estas medidas de confinamento? São obviamente os pequenos comerciantes e os empresários locais, de quem os sindicatos nacionais nunca falam porque estão evidentemente politizados pelo Partido Comunista. Os jovens em Odivelas deparam-se ainda com vários problemas de falta de Segurança, de grupos delinquentes que fazem o que lhes apetece sem temer as consequências e que pensam que serão sempre olhados como vítimas da sociedade em vez de malfeitores, para a Juventude Popular e para o CDS a criminalidade nunca será vista como uma solução para os problemas, mas antes um problema em si mesmo.

A mudança está nas Mãos de todos nós, particularmente dos jovens, que são maioritariamente abstencionistas. Se querem mais do mesmo renovem a vossa confiança no Partido Socialista em Odivelas, se querem um novo rumo para Odivelas apostem na Mudança. É esse caminho que a JP Odivelas e o CDS Odivelas representarão nas próximas Eleições Autárquicas em Odivelas, a defesa da melhoria da qualidade de vida dos jovens e menos jovens de Odivelas através de uma preocupação social efetiva com todos e não apenas com os protegidos de sempre. Contribuir para melhorar Odivelas, é também dar o nosso contributo para melhorar Portugal!

Odivelas precisa de um novo rumo!

Afonso Sousa
Candidato a Presidente
da Juventude Popular de Odivelas



PAIXÃO PELO CHÁ

Localizado na sede do Grupo Desportivo dos Bons Dias, surge um novo espaço para juntar os amigos ou família e Tudo isto enquanto aprecia a arte que cá se faz, desde música, teatro ou até poesia.

RUA ÁLVARO DE CAMPOS Nº5, 2620-258 RAMADA

 21 050 3579 | 962 796 161



Apanhados na Rede

Carlos Manuel Castro

Facebook

16.02.2021

Hoje, tive o cuidado de enviar esta carta ao Presidente da Câmara Municipal de Lisboa:

Exmo. Sr. Presidente da CML,

Face à divulgação fornecida à imprensa, na semana passada, do processo de vacinação nos lares da cidade de Lisboa, na qual se referiu que foram vacinados dirigentes da CML (Comandantes do Regimento de Sapadores Bombeiros e da Polícia Municipal, Diretora da Higiene Urbana), além de mim próprio, estes dados causaram mal-estar em vários serviços do Município.

As vacinas que foram administradas, sobras dos lares vacinados, foram, de facto, aplicadas a pessoas que estavam, e estão, desde o primeiro momento, ou seja, desde março de 2020, na linha da frente de combate à pandemia.

Havendo sobras, de mais de 6 mil pessoas vacinadas na primeira semana de vacinação dos lares, e com a validação das autoridades de Saúde, e cumprindo as normas da DGS, de aplicação das vacinas a elementos da primeira linha, as 126 sobras foram aplicadas a pessoas que estavam diretamente ligadas a este processo.

A responsabilidade da vacinação dos dirigentes municipais é da minha inteira responsabilidade, pois são pessoas, que dependendo diretamente de mim, como é o caso do RSB e da HU, ou coordenando diretamente comigo o trabalho no terreno, como a PM, são essenciais na estrutura municipal e indispensáveis no dispositivo de resposta à pandemia.

Desde março de 2020 que têm sido inúmeras as respostas, sempre recorrendo a estes serviços municipais, sem os quais muito do trabalho de apoio a milhares de pessoas não teria sido possível fazer: da operação muito delicada com centenas de requerentes de asilo, e amplamente mediatizada na Primavera passada, ao apoio constante aos lares da cidade (foram apoiados 140 lares, seja com equipamentos de proteção individual, seja com respostas de retaguarda que assegurámos, dados os surtos e as dificuldades dos lares protegerem os seus utentes – respostas dadas sempre com caráter de urgência); das centenas de descontaminações em equipamentos da cidade feitas pelo RSB ao acompanhamento de pessoas com Covid no domicílio feitas pela PM; do auxílio da separação e recolha de resíduos a várias instituições por causa da pandemia à construção do Hospital de Campanha; da operacionalização da campanha de vacinação contra a Covid, entre muitas outras operações, de menor dimensão, mas não de menor impacto na vida de muitas pessoas, muito deste trabalho só foi possível pela participação destes serviços municipais.

Desconsiderar ou ignorar por algum momento a importância do comando destas operações, nos vários sectores, para não perder capacidade e eficácia de resposta, como se conta em Lisboa, seria e é um erro.

A preservação da condição pessoal e disponibilidade permanente destes dirigentes é essencial para o sucesso destas operações.

Quanto à minha pessoa, todos os elementos da Saúde da cidade de Lisboa: de Delegados de Saúde a Diretores

Executivos dos ACES, dos dirigentes da ARSLVT às equipas das Unidades de Cuidados na Comunidade, podem comprovar que estive sempre presente e disponível para responder, em especial às circunstâncias mais difíceis, como por exemplo a que se viveu no Dia de Natal, quando surgiu um dos casos mais delicados neste quadro pandémico, com um surto numa estrutura infantil, sem qualquer condição interna de proteger crianças e adolescentes, e fomos nós a garantir o apoio e sustentação, porque mais ninguém conseguia assegurar, dada a quadra que se vivia.

Quanto ao plano de vacinação contra a Covid, não só tive a responsabilidade de o desenhar como implementar no terreno e acompanhar os primeiros dias de trabalho, como tenho o cuidado de fazer, verificando se está tudo a correr como planeado, contando, como sempre, com a presença dos meus dirigentes.

Recebi a sobra de uma vacina, medida que foi validada por um Delegado de Saúde.

Nunca quis beneficiar de nada, nem prejudicar ninguém. Não houve nenhuma pessoa de um lar da cidade, utente ou profissional, a quem ficou por dar uma vacina. Restaram sobras, para as quais as palavras dos Delegados de Saúde eram, e são, objetivas: “não se desperdiçam vacinas”. Agi sempre da melhor forma possível, procurando cumprir o meu trabalho com rigor, dando sempre o meu melhor. E estes longos e duros meses requereram mais do que o melhor de nós.

Estou inteiramente disponível para prestar todas as declarações às autoridades competentes de um trabalho que partilhei com dezenas de elementos da Saúde da cidade, além de centenas de pessoas de outras instituições que diretamente contribuem para a resposta do dispositivo da cidade.

Nunca procurei, ao agir desta forma, gerar um mal-estar nos serviços da Câmara, a quem só posso reconhecer profissionalismo e dedicação, dos principais dirigentes ao mais humilde trabalhador.

Por não querer que os serviços municipais percam o seu foco, porque ainda estamos num árduo combate, e não quero contribuir para uma situação de instabilidade interna; verifico não estarem reunidas as condições para permanecer em funções e por isso apresento a minha renúncia ao cargo.



Em Política, as palavras e os atos contam e só com responsabilidade correspondemos totalmente à missão pública que nos foi confiada.

Por último, mas não em último, uma palavra de reconhecimento e profundo agradecimento ao Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Fernando Medina, pela confiança depositada em mim ao longo dos últimos anos, que procurei, sempre com lealdade e empenho, corresponder da melhor forma que sabia e podia, em prol da melhoria da cidade de Lisboa e da segurança das pessoas.

Carlos Manuel Castro



**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**

Pelos caminhos da Sociologia e da Ecologia Humana

XVI- Censos 2021 Um ato de cidadania



Sabes que se aproxima mais um recenseamento da população?
E sabes que provavelmente será o último a ser realizado nestes moldes?

Os Censos são tradicionalmente a contagem da população de um país, um processo que vem do tempo da Idade Média, nomeadamente durante o período de ocupação dos Árabes na Península Ibérica, tendo nessa época preocupações sobretudo de ordem militar.

Em Portugal oficialmente o I Recenseamento Geral da População, foi realizado em 1864, cumprindo todas as orientações internacionais do Congresso Internacional de Estatística de Bruxelas de 1853.

Uma operação estatística que tem vindo a realizar-se de 10 em 10 anos, com algumas exceções, como foi o caso em 1910, aquando da implantação da República, acontecimento que empurrou a contagem para o ano seguinte.

Desde 1935, cabe ao INE- Instituto Nacional de Estatística, a responsabilidade desta operação, a primeira das quais realizada em 1940.

A partir de 1970, o Recenseamento da População passa a

ser acompanhado pela primeira vez, pelo Recenseamento da Habitação, altura em que a palavra censo, passa a ser utilizada no plural (censos).

Com o objetivo de harmonizar o calendário da operação Censos na União Europeia, o recenseamento de 1980 foi transferido para 1981, tendo a partir daí, sido sempre feito a cada 10 anos.

Até hoje foram realizados em Portugal quinze recenseamentos da população e cinco recenseamentos da habitação, remontando a 1970 a primeira realização simultânea dos dois tipos de recenseamentos. Os últimos Censos tiveram lugar em 2011, onde pela primeira vez foi introduzida a resposta através da internet e a georreferenciação dos edifícios.

É missão do INE retratar a população e o parque habitacional e contribuir para o seu desenvolvimento.

«Censo é uma operação estatística destinada a recolher, de forma exaustiva, dados sobre todas as unidades estatísticas incluídas num universo a estudar. As unidades estatísticas são pessoas, agregados, alojamentos e edifícios, desde que correspondam à definição que foi adotada para cada uma delas». (INE,2021)

Quando na posse dos dados recolhidos pelos recenseadores e após o processamento e tratamento da informação, o INE elabora o retrato do país, relativamente ao número de habitantes (homens e mulheres), número de famílias, número de edifícios e de alojamentos e disponibiliza esses resultados à sociedade.

Isso permite-nos saber: Quantos somos? Como somos? Onde vivemos? Como vivemos?

São dados fundamentais para o desenvolvimento do país, nomeadamente para o poder político (Câmaras e Juntas de freguesia), pois vão mostrar, por exemplo, onde vão ser precisas escolas, creches, lares de idosos ou onde se devem construir estradas ou hospitais, tal como se tornam excelentes indicadores para empresas e úteis fontes de informação para trabalhos da academia e da comunicação social.

De igual modo, em comparação com dados de recenseamentos anteriores, permite-nos analisar as transformações da sociedade portuguesa em termos demográficos e socioeconómicos, sua evolução e tendências.

Atualmente e indo ao encontro das orientações da União Europeia, o INE tem em curso um programa de transformação dos Censos para um modelo mais eficiente com recurso a informação administrativa, ou seja, a incorporação de dados dos Registos, do Fisco e da Segurança Social que permitirão uma atualização anual da informação (INE, 2021)

O ano 2021 volta a ser ano de recenseamento da população e da habitação, um ano dominado pela crise sanitária, motivo pelo qual decorrerá preferencialmente por telefone e internet.

Pela importância de que se reveste e pelo contributo que cada um de nós pode dar ao país não devemos deixar de cumprir este puro ato de cidadania ativa e participativa, que irá decorrer no próximo mês de abril.



Carlos Jesus
Licenciado em Sociologia,
Mestre em Ecologia Humana
e. Doutorando na FCSH/UNL

CASA DE PENHORES

Empréstimos sobre **OURO - PRATA - JOIAS**

TELF.: 219 311 054

www.ouroestrela.com

OURIVESARIA

PRATA - RELOGIOS - JOIAS

COMPRO E VENDO OURO

TELM.: 912 701 140

Elogio da Sesta

Fotografia: Gerhard Bögner por Pixabay



Que bom que é dormir uma sesta!!!

Pelo menos, eu gosto, sabe-me bem.

Nem sempre foi assim. Foi dependendo das idades, das épocas, das circunstâncias.

Na infância, os meus pais iam pôr-me a dormir a sesta e, para me convencer, deitavam-se ao meu lado. Eu deixava-os adormecer e ia à minha vida. Conheço mais casos assim. Mas, à medida que a vida foi ficando cheia de trabalho e de actividades diversas, a natureza impôs-se de outra forma e a sesta passou a ser uma necessidade.

A sesta é, para mim, uma forma de dividir o dia em dois, de dar mais tempo, intensidade e diversidade à vida.

Uma sesta — mais ou menos curta, conforme as circunstâncias e as características pessoais — é benéfica para o nosso equilíbrio global e permite uma maior concentração, uma maior vivacidade, uma maior criatividade, uma maior capacidade de trabalho, tanto em termos de quantidade como de qualidade, tanto na nossa vida profissional como nas diversas actividades que desenvolvemos noutros campos. Contribuí para a nossa boa disposição e para a qualidade das nossas relações.

O hábito da sesta alivia o stress e melhora a saúde, contribuindo para evitar algumas doenças. Contribuí para o desenvolvimento da inteligência. Há estudos que detectam uma melhoria da percepção de bem-estar e de felicidade. Dormir é necessário. Dormir faz bem. Dormir é bom.

Não é por acaso que uma das torturas mais sinistras, mais dolorosas e com consequências mais nefastas usadas pelas polícias de regimes políticos ditatoriais foi, e é ainda, a privação do sono, a tortura do sono. Lembro-me bem de ela ter sido abundantemente aplicada em Portugal no tempo do chamado Estado Novo, bem como por todo o mundo. A privação prolongada de sono leva as pessoas à beira da loucura, à alteração das percepções da realidade e, se for mais prolongada ainda, à própria loucura.

Durante o sono recompomos as nossas energias, processamos a informação que recolhemos, limpamos a nossa memória, de forma a melhor assimilarmos novos conhecimentos, sonhamos, construímos soluções para os nossos problemas, refrescamos a mente. A sesta permite que o cérebro associe ideias que ficaram soltas e abra caminho a uma maior imaginação e a novas ideias.

A sesta é praticada um pouco por todo o mundo. Principalmente nas zonas tropicais e nos países que têm, durante parte do ano, dias quentes, sobretudo ao início da tarde. Embora seja muitas vezes associada à zona mediterrânica, desde Portugal à Grécia, passando pelo Norte de África, vamos encontrá-la, entre outros, em países como o Canadá, a China, o Japão, o Vietname, o Bangladesh, a Índia e também nos da América do Sul. Há empresas cujo horário começa muito cedo pela manhã e prevê um longuíssimo intervalo à hora do almoço, só retomando os trabalhos a meio da tarde.

Em sociedades rurais, que globalmente se levantam muito cedo e em que, no verão, é necessário evitar o calor do

início da tarde, a sesta tem um papel fundamental para compensar o tempo que não se dormiu durante a noite.

O apelo da sesta tem, ao que se sabe, várias origens: uma origem biológica, uma origem climática, uma origem cultural e uma origem relacionada com os hábitos alimentares.

Quanto à origem alimentar, já os meus pais diziam que “a comida cai na fraqueza”, o que tem a ver com os efeitos do processo da digestão. E que não é exclusivo dos seres humanos.

A origem biológica, segundo diversos estudos, parece ser a mais forte. Aliada ao clima e ao tipo de alimentação, pode ter criado hábitos culturais que se afirmaram e que reforçaram o saudável hábito da sesta nas populações. Independentemente da cultura ou da localização geográfica, **todos os indivíduos sofrem por determinação genética uma diminuição do estado de alerta por volta do meio dia. Esta diminuição do estado de alerta favorece a sesta da tarde.**

Essa sonolência, essa quebra de energia vital, eu sinto-a, sobretudo, depois do almoço; mas, muitas vezes, se me levantei muito cedo, ainda antes dele, por volta do meio dia. E, com o avançar da idade, passei a senti-la também, frequentemente, por volta das sete da tarde. A idade não perdoa! Mas, com uns minutos de sono, cá fico outra vez pronto para a vida consciente, para fazer o que desejo.

E, conforme as circunstâncias, as necessidades e o desejo, assim durmo ou descanso um pouco antes ou depois da refeição. Mas também acontece, ao fim da tarde, fazer um repouso, mesmo sem dormir, numa saborosa semi-sonolência cheia de meditação.

A transformação dos sistemas económicos, sobretudo a passagem de sociedades predominantemente agrícolas para as sociedades predominantemente industriais, veio contrariar a possibilidade de a maioria da população ter uma reconfortante sesta. A sociedade com grande predominância de serviços, sobretudo comércio e escritórios, deu continuidade a esse corte com os hábitos antigos. O tradicional sono em dois períodos do dia (o chamado sono bifásico) foi sacrificado à busca do maior lucro possível, do trabalho intensivo, da eficácia empresarial, mais do que do bem-estar das pessoas.

Mas, actualmente, já muitas empresas, entre as que têm vantagem em reter os seus trabalhadores — mantendo a sua saúde e a sua produtividade e criatividade —, que têm vantagem em tirar proveito da sua experiência acumulada e do seu conhecimento crescente, compreenderam que seria bom criar momentos de pausa, de relaxamento e de sesta. Ajustando ou flexibilizando horários e, muitas delas, criando espaços e equipamentos próprios para uma boa sesta: cadeiras, camas, câmaras e cabinas imaginativas e confortáveis.

Outro factor que veio perturbar o sono foi a invenção e a generalização da luz eléctrica. Esta permitiu e incentivou que o dia entrasse pela noite dentro, que muitas das actividades físicas e cognitivas desenvolvidas durante o dia se prolongassem pela noite. Muitas vezes, também, o ritmo criado por esta nova realidade provoca dificuldade em adormecer.

Entretanto **foi-se criando um preconceito relativamente ao sono** e ao acto de dormir. **Dormir** foi sendo visto como um momento em que se perde tempo, **foi sendo associado a preguiça.**

O sono era considerado, mesmo pelos cientistas do início do século XX, como **um estado inactivo**, em que tanto o corpo como o cérebro eram “desligados” para descansar e para recuperar para a actividade do dia seguinte, em que a actividade cerebral era muito reduzida, **em que não acontecia nada de relevante para a vida do indivíduo.** Posteriormente, à medida que os estudos sobre o sono e sobre o cérebro se foram desenvolvendo, sobretudo com a descoberta do encefalograma, foi possível medir a actividade cerebral durante as diversas fases do sono. E verificou-se que, **em certos períodos, o cérebro tem mais actividade do que quando estamos despertos.** Comprovaram-se os benefícios do sono regular, em geral, e da sesta, em particular.

Fico sempre contente quando os estudos científicos vêm comprovar e recomendar aquilo de que gosto, as coisas que me sabem bem!!!

Mas a sociedade, dominada pelos interesses económicos, exige que tudo seja feito de forma rápida e eficaz. Define que um determinado número de horas é suficiente e exige que cada indivíduo o pratique. **Dormir pouco passou a ser visto como uma qualidade. E muitas pessoas conformaram-se com isso**, adaptaram-se e até passaram a achar que conseguiam dormir poucas horas. Só que o número de indivíduos que necessitam de poucas horas de sono é muito reduzido. O que existe são pessoas que toleram relativamente bem os efeitos secundários da privação de sono. Mas que vão lidar no futuro com as consequências desse comportamento.

A diminuição do tempo total de sono — imposta pela actividade económica, pelo afastamento das pessoas do seu local de trabalho e, muitas vezes, pela necessidade de ter vários empregos para sobreviver — tem vindo a ser cada vez mais frequente nas últimas décadas. **Estamos a perder tempo de sono e muitas vezes, também, sono de qualidade.**

Assim, para a maioria das pessoas, acabou por se tornar necessária a compensação das horas não dormidas. Quando os horários de trabalho são fixos, são muitas as pessoas que procuram compensar a falta de sono que tiveram, aproveitando para se levantar mais tarde nos dias de folga. Está comprovado que, embora tenha algum efeito, não é o mesmo do que manter um sono diário regular, de preferência com uma boa sesta a meio do dia.

Claro que a sesta, para ser eficaz e benéfica, deve ser relativamente curta. Depende das pessoas, que reagem de formas diferentes, mas costuma ser referido que a duração ideal anda entre vinte minutos e uma hora, o máximo. Uma sesta mais prolongada, que permita entrar em fases de sono mais profundo, pode causar confusão e má-disposição ao acordar e dificultar que se adormeça à noite à hora habitual. Eu tive a felicidade de, em muitas épocas da minha vida, ter facilidade de ir almoçar a casa e aproveitar para dormir um quarto de hora ou vinte minutos antes de regressar ao trabalho. A minha disposição e o meu rendimento não eram iguais a quando não o podia fazer. Muitas vezes, nessas épocas ou nesses dias, compensava com uma pequena sesta antes do jantar, para poder aproveitar bem o tempo da noite.

Como em todas as coisas na vida, a condição social, a capacidade e independência económicas, o tipo de trabalho, o género — com os papéis que tradicionalmente lhe são atribuídos —, bem como a cor da pele (que condiciona, geralmente, estes factores) influenciam em muito a possibilidade de dormir todos os dias uma boa, saborosa e saudável sesta.

Uma das formas de melhorar a qualidade de vida das pessoas é dar-lhes o direito à sesta. Criar as condições para que ela possa acontecer.

Nota — o autor não escreve segundo as regras do último “acordo” ortográfico

Carlos Braga
Professor Universitário
Investigador





LABORATÓRIO DENTÁRIO MARTINS

Caros Utentes , Familiares e Amigos,

Informamos que, após declarado as novas normas de confinamento obrigatório,

IREMOS MANTER O HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO HABITUAL.

Todas as consultas serão confirmadas antecipadamente, como é habitual.

Pedimos a todos a máxima atenção para, na impossibilidade de comparecerem às consultas pré-agendadas, o favor de nos contactarem com a **devida antecedência**.

Agradecemos a vossa compreensão e colaboração!



21 981 2716

Rua da República N°128 Carneças

1685-594 Odivelas

Anta de Ide Vê-las

A base ética e o dogma do sistema

Por Fernando Tudela



A sociedade em que vivemos, e o sistema político e económico que a vai regendo, leva-nos a questionar se a democracia e o estado de direito estão intrinsecamente ligados ao fim da evolução em termos sociais depois da queda do feudalismo. Será que Prometeu, figura da mitologia grega, o homem modelo de Marx e que Proudhon citava nas suas obras sobre economia e ciência social, não passa de um ficcionismo e o mundo está obrigado à manutenção de uma perspectiva de uma só classe dirigente?

Como mudar o mundo tem sido durante séculos motivo para o desenvolvimento do pensamento levado a cabo por filósofos e políticos desde, mais vincadamente, o período da História que nos remete à antiguidade clássica. A busca do homem novo e de uma sociedade sem classes sociais esbarra, quase sempre, no princípio de que estamos perante

uma utopia. Na atualidade, os próprios partidos que se reclamam de esquerda mantêm a ideia de que um sistema somente nos leva a períodos evolutivos através de reformas. Há o pensamento de que se esgotou na passagem do poder feudal para uma economia capitalista, onde o comando dos nossos destinos está entregue a uma burguesia, dentro deste sistema económico onde a propriedade privada se encontra nas suas mãos e sob a sua alçada.

Na verdade, vivemos, tal como no que se refere ao feudalismo, sob o jugo de uma classe social que se impôs a este e tudo o que hoje se fala é uma espécie de dogma a que, politicamente, se chama estado de Direito, de uma economia aberta, de mercado e concorrencial.

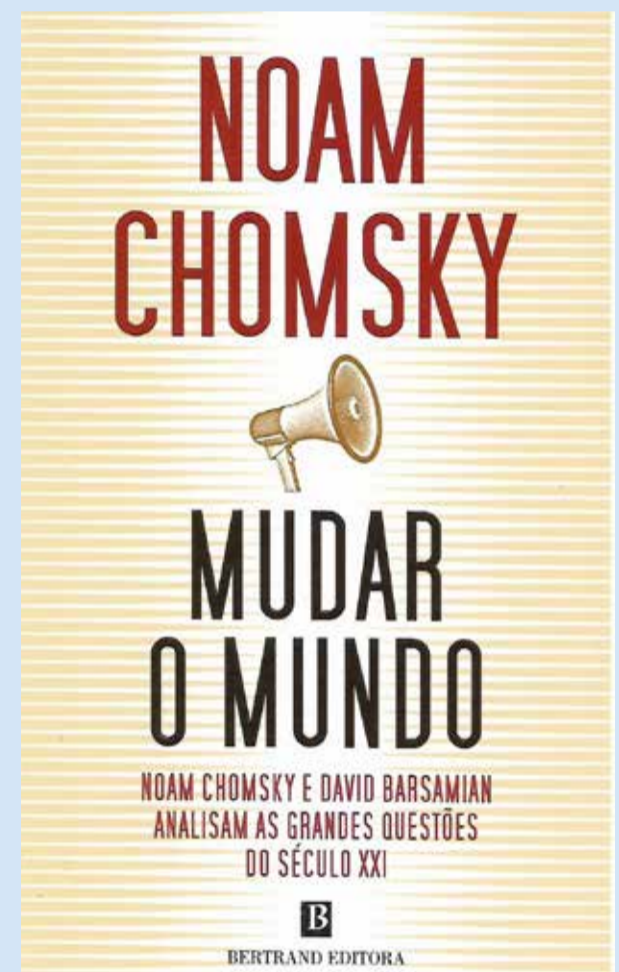
Chegámos a uma globalização a qual, tendo em conta que esta classe dominante possui todos os meios de produção, é ela que cria a riqueza. Isto é falso, pois, tal como na economia feudal, quem produz os bens é quem, pela venda da sua força de trabalho, produz todas as mais-valias. Se não, quem são os primeiros a sofrer com as crises do capitalismo?

Este tipo de economia autofágica alimenta-se das suas próprias crises, criando graus de pobreza intoleráveis entre as classes trabalhadoras. E há as falências fraudulentas, os despedimentos e a escassez de bens. É esta a base ética e dogmática do sistema burguês capitalista.

O capital acumulado, à custa da exploração do homem pelo homem, detém todos os meios, propalando uma sociedade livre, que só existe em fórmulas de consumismo e de alienação, explorando, ainda, uma falta de consciência de classe de quem, no modo de produção, como atrás foi dito, produz as mais-valias e a riqueza que deveria ser distribuída segundo o princípio de a cada um segundo as suas capacidades, a cada um, conforme as suas necessidades.

Na verdade, quando o sistema está em perigo, recorre a subjetivos estratégias, transformando a democracia propalada, e em nome dela, todo o sistema político e as várias formas de comunicação, que umas vezes são ditaduras e outras, somente, correções. Quando se fala de democracia, não se tem em conta que a sua conceção e a de liberdade não são igualitárias, na medida em que não significam o mesmo para todas as classes sociais. Aqui ficam estes pensamentos para reflexão!

O cronista recomenda a leitura de:



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





A virtual Escola

Regressamos ao ENSINO A DISTÂNCIA (E@D), como era expectável. Na sequência do primeiro confinamento geral, no volvido dia 9 de abril de 2020, António Costa, primeiro-ministro de Portugal, declarou estar «Em condições de assumir o compromisso» de entregar computadores a «Todos os alunos do básico e do secundário», «Aconteça o que acontecer», no entanto, a promessa claudicou. Porém, todos, sem exceção, admitíamos, na preparação deste ano letivo, que o E@D pudesse tornar a ser uma realidade.

No que diz respeito ao ensino, no início deste ano letivo, tudo era imperioso e intransponível, sendo exigido a todos um currículo inalterável, sem permitir que cada Agrupamento de Escolas (AE) se organizasse, apresentando um plano de contingência próprio, de modo a evitar, por exemplo, horários mistos. Foram várias as propostas dos diretores de AE rejeitadas. Tudo tinha que seguir o estipulado pela equipa do Ministério da Educação (ME), acrescida da implementação obrigatória de um programa de Mentoria, cuja operacionalização implica o envolvimento e interajuda de alunos, num ano em que é pedido distanciamento social. Apesar de tudo isto, o senhor ministro da educação tem referido a importância de «Não deixar ninguém para trás»,

no entanto, a falta de equipamento e de internet são obstáculos reais. De facto, constata-se que o ME não se preparou para esta realidade e não tinha um plano B. Tudo isto é ainda mais de estranhar, quando, todos sabíamos, que era previsível, tinha e tem a participação europeia no programa de apoio à “Escola Digital”. Esta é uma lamentável realidade, que não contou com a devida competência.

Nos primeiros anos de escolaridade, as Câmaras Municipais, na sua globalidade, foram além das suas obrigações no apoio prestado às famílias e aos alunos com necessidades de equipamento informático e internet. No ensino secundário, os alunos subsidiados, com os escalões A e B, foram abrangidos pelo programa “Escola Digital”, porém, as necessidades reais são outras. Cada AE tem vindo a ajudar os alunos com manifesta necessidade de um equipamento informático que lhe permita estar ativo no E@D, ora recorrendo a equipamentos que os alunos usam nas escolas, ora recorrendo também à colaboração das autarquias e das associações de pais e de encarregados de educação. De facto, o governo falhou.

Quando se fala tanto em flexibilidade, manifestaram-se, numa fase inicial, completamente inflexíveis e, agora, está tudo entregue a cada AE, desde a organização das aulas à distância, com meras indicações de circunstância por parte do ME, à entrega de equipamentos informáticos, como se não soubessem que a maioria dos estabelecimentos de ensino não tem resposta capaz, dado o seu obsoleto parque informático.

Nas atuais circunstâncias, assistimos, impávidos e serenos, a momentos de campanha política em diversas áreas, mormente na saúde, na economia e na educação, com

anúncios públicos promissores, com augúrios de que algo vai acontecer de bom, mas que, volvido pouco tempo, constata-se que a realidade é bem diferente.

Enfim, «Casa onde não há pão, todos ralham e ninguém tem razão», bem diz o provérbio, mas não havia necessidade disto em termos de educação, se a competência e a responsabilidade acompanhassem aqueles que apregoam o valor da tolerância. E assim, desta forma, se torna uma escola virtual numa virtual escola.

*José Nuno Araújo
Professor*



AMOR, SEXO e família

6

Quais as regras para ser atraente?

UMA INVESTIGAÇÃO DE CARLOS BRAGA

O amor, o sexo, o desejo de estabelecer e de manter laços familiares, todos eles têm, na nossa época e na maioria dos casos, a ver com atracção. Atracção que pode ser num só sentido ou ser uma atracção mútua.

Mas será que a atracção é algo que tem apenas a ver com cada indivíduo ou, de uma forma ou de outra, tem a ver com regras que nos são inculcadas ou, em alguns casos, impostas?

A atracção por uma outra pessoa pode ter várias causas. Pode ser uma atracção física, uma atracção intelectual, uma empatia criada pelas atitudes e comportamentos da outra pessoa, até pela forma como se veste e se movimenta, pela forma como olha ou sorri, pelo seu cheiro natural ou pelo perfume que usa.

Mas há épocas, umas mais do que outras, em que diversas forças e até grupos de interesses tentam (ou conseguem mesmo) privilegiar e tornar dominantes algum ou alguns dos factores de atracção. E tentam estabelecer, e por vezes impor, regras sobre esses factores — o tipo de beleza física ideal, o tipo de vestuário e adereços, as formas "certas" de cada categoria de pessoas se comportar em cada circunstância e momento da vida, por exemplo. Há regras enraizadas nas diversas comunidades que se vão transmitindo e que servem, até, para além de critérios de atractibilidade, de regras morais. Só que essas regras são muito diferentes de lugar para lugar e, sobretudo, variam muitíssimo ao longo dos tempos.

Ao longo da História, uma coisa e o seu contrário podem ser o padrão dominante de beleza física ou moral, de expressão visual atraente e/ou "decente" ou de comportamento "certo".

E muitas épocas, quase todas, estabelecem padrões e critérios diferentes para a atracção com fins conjugais e para a atracção com fins sexuais.

Nas sociedades marcadamente binárias, que são a maioria, existem regras para os dois géneros estatisticamente mais frequentes, o masculino e o feminino, os únicos oficialmente reconhecidos, e são geral e maioritariamente censuradas as estéticas andróginas (embora nem sempre) ou

as expressões de género não binárias ou que não correspondam aos estereótipos dominantes.

Além disso, os critérios não são exactamente iguais em relação a homens e a mulheres. Relativamente às mulheres, predominam critérios físicos e de idade. Em relação aos homens há uma abertura a homens que sejam mais velhos, com determinados aspectos físicos característicos de cada época, de preferência ricos ou famosos. A maturidade, a riqueza e a fama podem, no caso dos homens, acrescentar-se ou mesmo substituir-se (ou servirem de atenuantes) aos critérios físicos.

Os critérios de beleza e de atracção sexual não são independentes das classes sociais nem das etnias. Os critérios são mais homogéneos dentro de cada classe social e de cada etnia e podem ser muito diferentes entre si, numa determinada época.

Para além disso, podem surgir cambiantes e excepções aos critérios fundamentais: embora, em determinadas épocas, como a nossa, a juventude seja um factor preferencial, podem surgir também preferências que violem esse critério: um encanto por mulheres mais maduras, já não propriamente jovens (as chamadas balzaquianas) ou por homens de uma certa idade e com uma certa capacidade de sedução (a maturidade e o chamado *charme*).

As regras sobre a atracção são muito diferentes de lugar para lugar e, sobretudo, variam muitíssimo ao longo dos tempos.

Existe também um preconceito que associa erradamente a idade às capacidades e ao nível de desejo sexual, seja qual for o sexo das pessoas. É frequente associar-se o avançar da idade a uma perda de potência sexual nos homens e a uma perda de desejo sexual nas mulheres, o que está longe de ser verdadeiro e universal.

Verifica-se, ainda, a ocorrência de fetiches frequentes: a rudeza e força de um campônês ou operário pode funcionar como factor de atracção fetichista para mulheres das classes média ou alta; um homem ou uma mulher de cor negra ou mulata podem ser objectos fetichistas para muitas pessoas, associando

geralmente a etnia ou cor da pele a qualidades sexuais acima da média, por exemplo. De facto, a etnia, bem como a hipótese de relação sexual ou amorosa interétnica tanto podem ser factor de rejeição cultural como factor de atracção fetichista.

Vejam os quais são as regras dominantes nas últimas décadas acerca da capacidade de atracção, nas sociedades ocidentais: principal factor de atracção é o aspecto físico; é importante ter um/a parceiro/a fisicamente atraente.

A beleza física é algo que nos devemos empenhar a atingir para conseguirmos estabelecer uma relação; e devemos manter-nos fisicamente atraentes para garantir que conseguimos manter essa relação.

Aspecto físico a que devemos aspirar é o corpo ideal que vemos repetidamente nos meios de comunicação social. Temos que nos controlar cuidadosamente, e aos nossos parceiros, para termos a certeza de que não nos apresentamos em público de formas que não são "permitidas" ou "admissíveis" (as que geralmente são censuradas ou criticadas nas revistas mundanas).

Vale a pena reflectirmos um pouco sobre estas regras.

Se uma relação se baseia fundamentalmente em aspectos físicos, surgirão inevitavelmente problemas com o

avançar da idade e surgirão sentimentos de rejeição, reforçados pela busca de relacionamento com pessoas mais jovens, com quem se pode ter muito menos em comum.

As regras sobre a atracção criam problemas tanto para as pessoas que não as respeitam ou não se adequam a elas como para quem as segue ou as procura seguir, sujeitando-se a uma pressão constante e às consequências nocivas desse esforço.

A preocupação de atrair, de agradar ou, pelo menos, de não desagradar, o medo de não arranjar namorado(a), de ficar solteiro(o), de não encontrar parceiro(a)s sexuais são sensações, emoções e

preocupações profundas, por vezes, angustiantes que acompanham muitas pessoas ao longo da vida ou de alguns períodos da vida e são muitíssimo frequentes na adolescência. Também o avançar da idade traz frequentemente preocupações e angústias deste tipo.

E quanto mais fortes são os estereótipos e a sua imposição mais são as pessoas que são excluídas: as

A preocupação com o aspecto do nosso corpo e com a dos outros corpos, como elemento fundamental de atracção, conduz a ignorar aspectos valiosos de outras pessoas e a descurar o nosso próprio desenvolvimento integral.

muito gordas, as muito velhas, as muito diferentes... enfim, todas as que se afastam do modelo de corpo e de comportamento impostos como sendo o ideal a atingir. E a essas pessoas, por esta via, reduzem significativamente as possibilidades de serem felizes, de satisfazerem os seus desejos e necessidades afectivas e sexuais, bem como de estabelecerem as relações conjugais (ou outras) com que sonhem.

Todas estes medos e sentimentos de insegurança têm sido cada vez mais bem aproveitados e alimentados por uma indústria diversificada de bens e serviços, cheios de promessas, para criar e manter corpos esbeltos ("o corpo ideal"), pelas jovens, formas de vestir sexualmente atraentes (para todo o tipo de gostos e de estilos), odores perturbadores e afrodisíacos, adereços chamativos.

Todas estas formas de atracção e toda a indústria que as produz e apoia, através da publicidade, bem como a erotização da publicidade de outros produtos e serviços apetecíveis não são um fenómeno natural. São o resultado de toda uma cultura que foi desenvolvida intencionalmente pelos grandes interesses económicos nas sociedades contemporâneas. E existe um crescente afastamento desses estereótipos em relação às pessoas reais, dada as técnicas de tratamento de imagem e as inúmeras horas de atenção dedicadas à preparação dos modelos para serem fotografados ou filmados.

A preocupação com dietas não devidamente acompanhadas provoca muitas vezes

efeitos altamente nocivos à saúde e ao próprio aspecto do corpo.

As regras universais quanto à capacidade de atracção são contra a saúde e contra o equilíbrio físico e mental.

A preocupação com o aspecto do nosso corpo e com a dos outros corpos, como elemento fundamental de atracção, conduz também a ignorar aspectos valiosos de outras pessoas

e a descurar o nosso próprio desenvolvimento integral, a descurar ou ignorar características altamente atraentes se devidamente valorizadas.

Uma pessoa pode não ser atraente fisicamente segundo determinados padrões e ter características pessoais maravilhosas e susceptíveis de proporcionar uma óptima convivência: intensidade e vivacidade do olhar, beleza e empatia do sorriso, capacidade de ouvir e de interagir, alegria natural, energia, capacidade de fazer acontecer coisas, meiguice, espírito solidário, cultura, tantas outras coisas mais importantes do que a forma do corpo para uma convivência agradável e feliz.

Os preconceitos de classe social (ou a sua ausência), racistas e de género também têm imensa influência no que, em cada momento, para pessoas de cada classe social, de cada etnia e de cada género, é considerado atraente. Só para dar um exemplo: as pessoas negras ou asiáticas ou pessoas transgénero não apareciam nas revistas mundanas ou na publicidade e, actualmente, passaram a aparecer cada vez mais, muitas vezes como a expressão máxima da sedução.

Devemos seguir as regras dominantes na nossa sociedade ou aceitar e admirar a diversidade e a criatividade? Eis a grande questão.

Não pretender impor regras (antigas ou novas) talvez seja a melhor das regras.

Este artigo faz parte de um conjunto de textos em que se abordam temas muito diversos relacionados com a sexualidade, os afectos e as relações amorosas e familiares.

Todos estes textos se baseiam em evidências reais, em casos concretos, em estudos científicos, na realidade dos factos, tanto na actualidade como ao longo do tempo.

Não têm por base ideologias (de carácter filosófico, religioso ou laico), códigos morais historicamente datados nem propostas de conduta.

Cada pessoa poderá usá-los como entender, para seu proveito. São textos que pretendem informar sobre alguns dos temas mais importantes da vida de cada um de nós, que influenciam o nosso bem-estar e a qualidade das nossas relações afectivas, sexuais e familiares e sobre os quais existem muitos equívocos, preconceitos e mal-entendidos. São textos de informação e análise, para reflexão, que se vão completando uns aos outros, numa série numerada e colecionável.

Nota - o autor não escreve segundo as regras do último "acordo" ortográfico

TASQUINHA DO

Alfaiates

**TAPAS
CERVEJARIA
STEAKHOUSE**

MERCADO DE CANEÇAS

desde 2013



TASQUINHA DO ALFAIATES





Pressentimentos, sentimentos, saber e sentir

Pré-sentimentos. Saber antes de acontecer. Sentir antes de ter necessidade de sentir.

Assim sempre fomos nós. Eu e o meu avô.

Ambos com um sexto sentido de excelência que sempre nos indica algo, mesmo antes que a nossa compreensão possa alcançar.

Ambos com sonhos demasiado reais. Ambos com sentimentos mais fortes que a própria razão. Ambos sem saber explicar algo que temos a certeza que assim é e ponto final.

Antes mesmo que me dissessem que o tempo do meu pai ia entrar em contagem decrescente, eu já o sabia. Soube-o meses antes, através de um sonho. Não o verbalizei a ninguém, há coisas que inocentemente optamos por ignorar, como se desaparecesse por simplesmente não lhe darmos valor. Enganei-me.

Também o meu avô recebeu esse sinal.

Ao longos destes quase 8 anos, tenho tido sonhos regulares com o meu pai, onde posso ouvir a sua voz, ver o seu sorriso e sentir a sua barba. Ao longo desses anos, também o meu avô recebeu a visita do filho.

Em dezembro sonhei com o falecimento da minha avó Maria. Mais uma vez ignorei e mais uma vez me enganei.

Quando na passada sexta-feira a minha prima me prepara para o pior relativamente à minha avó Rosária, penso imediatamente no dia 14. Porquê? Porque foi a 14 que perdi a minha avó Maria e senti que seria a 14 que perderia a minha avó Rosária. Ainda assim, contrário o pensamento, não há nada mais forte que a minha fé, mas também não há nada que mais me fortaleça do que deixar tudo nas mãos de Deus. Assim o fiz.

Mas o telefonema chegou. Como abomino esses

telefonemas, em que o mais íntimo de todos nós se encolhe tanto que quase ficamos do tamanho do nosso coração, o mesmo que bate forte e nos faz soar frio.

Mais um pressentimento que se torna real.

Apesar de ter noção do estado dos meus avós, a verdade é que sempre me foquei na força de ambos em superar tudo. Ambos superaram situações que muitos de nós jamais conseguiríamos. Providos de uma força invejável, eles são de facto um exemplo nesse sentido.

Entrego os meus pensamentos a Deus e peço pelo meu avô. Mas já devia saber que um homem como ele... uma pessoa como nós dois, receberia a notícia da partida da minha avó sem que nada lhe fosse dito. Mesmo distante de todos, num hospital diferente, numa época como esta que nos priva de visitas e de carinho.

Ele sentiria a partida da sua mais que tudo, mesmo sem saber.

E partiu.

Porque há amores assim, em que não faz sentido ficar sem o outro. Não preciso que ninguém me diga que o meu avô partiu porque senti que a minha avó partiu também. Porque sei que ele o sentiu. E acredito que ela mesma o tenha vindo buscar.

Partiram ambos a 14 de fevereiro. Dia dos namorados. Dia do amor.

O meu coração está partido, perdi os meus avós todos em dois meses, porém algo me consola, saber que a minha avó Maria reencontrou o seu grande amor após 27 anos, o meu avô Cristelo e que os meus avós Rosária e Santana estão juntos, como sempre estiveram.

O amor é muito mais do que nós entendemos. O amor é muito mais do que nós sentimos.

O amor é isto.

Tantas histórias que podia partilhar hoje convosco, sobre pressentimentos e amor ou até falar de assuntos banais, mas hoje eu escolhi deixar o meu coração falar. E tudo o que ele diz hoje é AVÓS.

Porque avós, apesar de tudo, são parte de nós, são a nossa origem, são o princípio de tudo.

E eu amo-vos aos quatro de uma forma que hoje sim

saberão, sem que precise mostrar ou dizer. Porque o verão e sentirão de onde estão, sem camuflagem, tão puro e tão cru como efetivamente o é.

O amor é isto, deixar ir. Respeitar o momento que Deus determinou. Aceitar de coração partido.

Mas a saudade essa vai ficar, a par com as recordações boas, a par com o amor. Porque o amor, esse não morre.

Avós,

Olhem por nós.

Dêem-me um sinal.

Aos meus avós, Maria, Américo, Rosária e Santana.



Andreia Fernandes



Bateu no fundo

É bem verdade, caros amigos e leitores, o futebol bateu no fundo.

Bem, para dizer a verdade, a saúde bateu no fundo, a economia bateu no fundo, a educação bateu no fundo, a justiça bateu no fundo.

Resumindo, Portugal bateu no fundo.

O futebol é apenas o espelho genérico do estado a que Portugal chegou.

Governa-se por sondagem e num clima de medo imposto a coberto de uma comunicação social parcial digna de regimes totalitários.

O futebol não foge á regra, intimida-se, manipula-se, incute-se a cultura do medo e da lei do mais forte em detrimento da verdade desportiva.

Vivemos dias difíceis, uma noite profunda onde quem ousa enfrentar é apelidado de tudo e mais um par de botas.

Os falsos moralistas ou democratas.

A política e o futebol têm caminhado de mãos dadas através dos tempos.

Bem sei que as virgens ofendidas veem logo a terreiro gritar, blasfémia, blasfémia!

Só falta a inquisição da era moderna, instalada em tudo que é sítio, começar a fazer a purga.

Os clubes ditos grandes, só serão mesmo grandes em corrupção, coação psicológica e dividas astronómicas, diria

mesmo ofensivas ao mais comum dos mortais.

Compare-se tudo isto à política e chegaremos à triste conclusão de que a política e o futebol trilham caminhos idênticos.

Desculpas e mais desculpas que retiram de cima dos ombros a responsabilidade de quem dirige os destinos do futebol e da nação.

Treinadores e dirigentes expõem-se ao ridículo justificando semana após semana a falta de qualidade demonstrada dentro das quatro linhas com a não marcação do penalty, a falta ou a amostragem de um cartão vermelho.

O sócio, ou o adepto, não é burro apesar de seguirem cegamente as suas cores.

Infelizmente os resultados, ou a falta deles, justificam tudo.

A organismos ligados ao futebol, como a Liga ou FPF, falta-lhes coragem para tomar decisões que colocariam as coisas no sítio.

O problema começa com a constituição destes mesmos órgãos que são controlados pelos clubes. Começa aqui o grande problema e a falta de liberdade e imparcialidade para tomar decisões.

A culpa é sempre da arbitragem.

Dizem eles, é o Covid, são os árbitros, mas nunca dizem que é a manifesta falta de qualidade dos seus jogadores que são pagos a peso de ouro.

Trauliteiros, que vêm dos quatro cantos do mundo, que de futebol percebem mesmo muito pouco.

Já agora, pergunto eu, como é que se pagam todos estes milhões?

Qual a origem do dinheiro?

O fisco fiscaliza tanta empresa e não consegue controlar uma dúzia de clubes.

Pois, o assunto não interessa, o que interessa é arranjar uns milhõezitos para enterrar na TAP, ou no BES.

Triste país este que até as vacinas para o Covid servem para roubar. Sim roubar aos verdadeiros grupos de risco e a quem dia a dia enfrenta esta “gripe”.

Que tristeza de futebol, que tristeza de gente que vive uma vida inteira à sombra deste fenómeno que tem tudo para ser mágico.

Portugal está doente!

O futebol está doente!

Bateu no fundo.



Vitor Cacito



Diz correndo Episódio 195

Imagem de Pexels por Pixabay

Ó Meu Querido Povo Folgazão, dirijo-me a vós no dia de Entrudo porque amanhã é Quarta-feira de Cinzas e começa o Tempo da Quaresma, e um Católico, como eu sou, tem de respeitar a solenidade devida a este período.

A teimosa pandemia que nos limita a liberdade levou ao cancelamento de todos os festejos carnavalescos, para evitar o ajuntamento de pessoas. O Brasil, sendo o maior exportador de Carnaval do Mundo, não saiu à rua, e doeu ver as imagens do sambódromo do Rio sem gente e sem samba. Em seu lugar, as luzes com as cores das Escolas de Samba dançavam em silêncio e em esperança.

Mas houve uma (des)honrosa exceção: o Presidente Bolsonaro, que se apresentou às televisões em tronco nu, na praia, rodeado de gente sem máscara, como ele, tirando “selfies” e apertando mãos. Um belo exemplo, sim senhor. Por cá, nós já vimos o tronco nu do nosso Presidente Marcelo algumas vezes, mas sempre fora da pandemia, que o nosso é um senhor com juízo.

E foi para o lembrarem, e honrarem, que Os Caretos de Podence saíram para a queima do Entrudo, mas fizeram-no sem chocalhar, em sinal de respeito. E todos levavam

máscara.
Sim senhor.
Até porque não estamos em tempo de abanar alegremente o Sim Senhor.
De resto, quando saí para tentar a sorte no Euromilhões, vi apenas duas mãezinhas a fazerem fotografias a um grupo de crianças mascaradas, talvez na intenção de enviarem as fotos para outros confinados, o que agora é comum e muito fácil de conseguir, criando até alguns vícios.
Sou de um tempo em que era proibido usar qualquer tipo de máscara física, excetuando-se o tempo de Carnaval. Digo-o assim, porque havia aqueles que punham a máscara que mais convinha aos seus intentos, mas na alma e nas atitudes.

Recuei até esse tempo de enganar e convido-vos a imaginarem a música do José Afonso “A Morte Saiu À Rua”, minha favorita, com os versos seguintes:

A Máscara da Dita Dura

A máscara saiu à rua,
Para assustar...
Em jovem que estava nua,
A tiritar...
Toda a gente que a olhava
Sem perceber...
Que o Carnaval que passava
Não é pra ver.

A máscara mais insistia

Em se mostrar...
E toda a gente fugia
Pra não falar...
Pois sabem que o Carnaval
De má alegria...
Desfila pra fazer mal
Até qualquer dia...

Conselho da semana:

«Se és feio como eu sou, mantém a máscara, mesmo depois de a pandemia ter passado».

José Duarte



Entrada em vigor de novas normas sobre comércio internacional adotadas pela EU



Entraram em vigor novas normas de aplicação e controlo do cumprimento das regras do comércio internacional, que reforçarão ainda mais os instrumentos de que a UE dispõe para defender os seus interesses. Com a atualização do regulamento da UE sobre a aplicação e o cumprimento das regras do comércio internacional, a UE está em condições de agir num leque mais vasto de circunstâncias. As novas regras melhoram o controlo do cumprimento da legislação da UE, introduzindo as seguintes alterações: a UE fica habilitada a agir para proteger os seus interesses comerciais na Organização Mundial do Comércio e no âmbito de acordos bilaterais quando um litígio comercial fica bloqueado apesar dos esforços de boa-fé da UE para seguir os procedimentos de resolução de litígios (o regulamento anterior só permitia a adoção de medidas após a conclusão dos procedimentos de resolução de litígios); bem como o alargamento do âmbito de aplicação do regulamento e de eventuais contramedidas da política comercial aos serviços e a determinados aspetos dos direitos de propriedade intelectual relacionados com o comércio (anteriormente, o regulamento apenas permitia contramedidas relativamente a mercadorias). Mais informações no comunicado de imprensa e na ficha informativa (em inglês).

Vizinhos à janela ganha prémio do Comité Económico e Social Europeu para a solidariedade civil

Leva imagem

Uma iniciativa de bairro que começou por ser uma serenata para encher os corações nas horas vazias do confinamento está entre os 23 projetos da UE e do Reino Unido que receberam o prémio do Comité Económico e Social Europeu (CESE) pelo seu «Contributo



excepcional» para combater a COVID-19 e as suas consequências. Na categoria «ofertas culturais», o Prémio CESE para a Solidariedade Civil foi atribuído aos “Vizinhos à janela”, um projeto que ajudou a transformar um bairro numa verdadeira comunidade de entreajuda. Com Portugal em confinamento, um grupo de vizinhos juntou-se para aliviar a solidão da vida em casa. Duas vezes por dia, às 14h00 e às 20h00, os residentes da Rua Belo Horizonte, no Jardim dos Arcos, em Oeiras, tocaram música das suas varandas e janelas durante 10 minutos, até ao final de julho de 2020. Quatro outras ruas próximas juntaram-se à iniciativa. Médicos, enfermeiros, polícias e cantoneiros visitaram a rua e receberam uma homenagem musical em reconhecimento do seu trabalho. Pouco depois, a Câmara Municipal de Oeiras contactou os residentes e convidou-os a aproveitar este espírito de solidariedade para recolher ajuda alimentar dos vizinhos, empresas locais, mercearias e restaurantes. Neste momento, a ajuda alimentar já atingiu as 6 toneladas. Embora os “concertos de varanda” já não se realizem com a mesma regularidade, a recolha de alimentos continua, assim como ações de voluntariado. O projeto de Oeiras foi anunciado como um dos 23 laureados numa cerimónia de entrega virtual de prémios realizada pelo CESE no dia 15 de fevereiro. Os vencedores foram selecionados de entre um total de 250 candidaturas apresentadas por organizações da sociedade civil, indivíduos e empresas privadas e cada um recebeu um prémio no valor de 10.000 euros.

Mais informações neste sítio Web (em inglês).

Mecanismo de Recuperação e Resiliência: Comissão adota orientações técnicas para proteger o ambiente

A Comissão Europeia apresentou, dia 12, as suas orientações técnicas sobre a aplicação do princípio de «não prejudicar significativamente» no contexto do Mecanismo de Recuperação e Resiliência (MRR). Este mecanismo, que é o principal instrumento no cerne do NextGenerationEU, vai disponibilizar 672,5 mil milhões de euros em empréstimos e subvenções para apoiar reformas e investimentos nos Estados-

Membros. Estas orientações destinam-se a ajudar os Estados-Membros a garantir que os investimentos e reformas propostos são financiados pelo MRR não prejudicam significativamente os objetivos ambientais da UE, na aceção do Regulamento Taxonomia. Definem princípios fundamentais e uma metodologia em duas fases para a avaliação do princípio de «não prejudicar significativamente» no contexto do MRR, como forma de facilitar o trabalho dos Estados-Membros na preparação dos seus planos de recuperação e resiliência. O respeito do princípio de «não prejudicar significativamente» é uma condição prévia para a aprovação dos planos pela Comissão e pelo Conselho, estabelecida no Regulamento MRR. Os serviços da Comissão estão a trabalhar em estreita colaboração com as autoridades dos Estados-Membros para garantir que este processo será um processo harmonioso e rápido, conducente à apresentação dos planos. Facilitar a transição ecológica é um objetivo fundamental do MRR. Pelo menos 37 % dos custos de investimentos e reformas de cada plano nacional de recuperação e resiliência devem apoiar os objetivos em matéria de clima. A apresentação das orientações surge na sequência da aprovação pelo Parlamento Europeu do Mecanismo de Recuperação e Resiliência, que ocorreu no início desta semana. A presidente Ursula von der Leyen participou numa cerimónia de assinatura e numa conferência de imprensa, juntamente com o presidente do Parlamento Europeu, David Sassoli, e o primeiro-ministro António Costa, pela Presidência rotativa do Conselho da UE, a fim de assinalar a aprovação pelo Parlamento Europeu e pelo Conselho do Regulamento MRR. A presidente proferiu uma declaração. Estão disponíveis as orientações e respetivos anexos (em inglês).

Representação da União Europeia em Portugal





Carmen Dolores

Nasceu em Lisboa a 22 de abril de 1924
Faleceu a 16 de fevereiro de 2021
Atriz e escritora

Carmen Dolores nasceu em 22 de abril de 1924, em Lisboa. Filha de José de Matos Sarmento de Beja (de novembro de 1939) e de sua mulher María del Pilar Manuela Cohen y Muñoz.

Foi irmã já falecido acor António Sarmento. Frequentou o Liceu D. Filipa de Lencastre e teve como professor e mestre Manuel Leren. Deu-se a conhecer através da rádio, em teatro radiofónico na RCP onde se iniciou aos 12 anos, ao lado de nomes como Rogério Paulo, Alves da Costa, Isabel Wolmar, Laura Alves, Álvaro Benamor e Josefina e António Silva.

Aos 19 anos estreia-se no cinema, como protagonista de Amor de Perdição (1943), adaptação de António Lopes Ribeiro do romance de Camilo Castelo Branco. Seguir-se-á Um Homem às Direitas (1945) de Jorge Brum do Canto, A Vizinha do Lado (1945) de Lopes Ribeiro e Camões (1946) de José Leitão de Barros.

Aparece no teatro em 1945, integrada na Companhia Os Comediantes de Lisboa, sediada no Teatro da Trindade, depois foi somando sucessos.

Casou em Vila Nova de Gaia, Santa Marinha, 30 de abril de 1947 com Vítor Manuel Carneiro Veres (Lisboa, 13 de junho de 1917 - Lisboa, 18 de abril de 2011), engenheiro, filho de Manuel Henriques Veres e de sua mulher Josefina Aurora Carneiro.

Em 1951 passou para o palco do Teatro Nacional D. Maria II, sob a direção de Amélia Rey Colaço, com diversos sucessos de que se salienta Frei Luís de Sousa de Almeida Garrett.

Criou, com outros atores, o Teatro Moderno de Lisboa, no palco do Cine-Teatro Império, tendo desenvolvido um projecto que levou à cena novas encenações de peças de autores consagrados como Fiódor Dostoiévski, William Shakespeare, August Strindberg ou José Cardoso Pires.

Viveu sete anos em Paris. Na década de 80 trabalhou no cinema com José Fonseca e Costa, em A Mulher do Próximo (1988) e Balada da Praia dos Cães (1987). Em 1998 foi dirigida por Diogo Infante em Jardim Zoológico de Cristal de Tennessee Williams, no Teatro Nacional.

Apareceu esporadicamente em televisão, nas telenovelas Passerelle, A Banqueira do Povo e A Lenda da Garça.

Abandonou os palcos em 2005 com a peça Copenhaga, de Michael Frayn, encenada por João Lourenço.

Em julho de 2018, a atriz foi condecorada pelo Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, com as insígnias de Grande-Oficial da Ordem do Mérito, no âmbito de uma homenagem no Teatro da Trindade à atriz, que incluiu a estreia da peça Carmen inspirada nas suas memórias, e o batismo da sala principal com o seu nome.

Carmen Dolores foi ainda distinguida com o grau de Grande-Oficial da Ordem do Infante D. Henrique, atribuído pelo Presidente da República Jorge Sampaio, com a Medalha de Ouro da Câmara Municipal de Lisboa, o prémio Sophia de Carreira, da Academia Portuguesa de Cinema, e o Prémio António Quadros de Teatro, entre outros galardões.

Faleceu em 16 de fevereiro de 2021, aos 96 anos de idade, em Lisboa.

Obras

- Retrato inacabado (1984, O Jornal, Lisboa) ^[9]
- No palco da memória (2013, Porto Editora, Porto) ^[10]
- Vozes Dentro de Mim (2017) ^[11]

Cinema

- Amor de Perdição (1943)
- Um Homem às Direitas (1945)
- A Vizinha do Lado (1945)
- Camões (1946)
- Três Espelhos (1947)
- A Garça e a Serpente (1952)
- O Princípio da Sabedoria (1975)
- Balada da Praia dos Cães (1987)
- A Mulher do Próximo (1988)

Prémios e distinções

- 1944 - Prémio de Melhor Actriz de Cinema

no filme *Um Homem às Direitas*

- 1945 - Pisou pela primeira vez o palco na Companhia de Comediantes de Lisboa (Teatro da Trindade), na peça *Electra*, A Mensageira dos Deuses, de Jean Giraudoux. Transitou depois para o Teatro Nacional D. Maria II (Companhia Amélia Rey Colaço - Robles Monteiro) onde permaneceu durante oito anos. Passou depois pelo Teatro de Sempre de Gino Saviotti, Teatro Nacional Popular, de Ribeirinho e no princípio dos anos 60, com Rogério Paulo, Fernando Gusmão e Armando Cortez fundou o Teatro Moderno de Lisboa, que ficou como um marco importante na história do teatro independente.
- 1959 - Prémio Lucinda Simões, para melhor intérprete feminino de teatro declamado, do SNI pelas peças *O Gebo* e *a Sombra* (Raul Brandão), *O Fim do Caminho* (Allan L. Martin) e *Seis Personagens Em Busca de Autor* (Luigi Pirandello) ^[12]
- 1959 - Foi feita Dama da Ordem Militar de Sant'Iago da Espada, a 11 de julho. ^[20]
- 1962 - Conquistou o Prémio de Popularidade como atriz de teatro radiofónico.
- 1969 - Prémio Lucinda Simões do SNI, ^{[21][12]} e o Prémio da Imprensa pela sua interpretação em *A Dança da Morte* de Strindberg.
- 1984 - Prémio da revista *Eles e Elas*, pelo seu trabalho em *Comédia À Moda Antiga* de Arbuzov
- 1985 - Prémio de Crítica em Virgínia (Vida de Virgínia Woolf) de Edna O'Brian.
- 1987 - Troféu de cinema das revistas *Nova Gente* e *Sete*, pelo seu desempenho no filme de *Fonseca e Costa Balada da Praia dos Cães*
- 1991 - Medalha de Mérito Cultural, da Secretaria de Estado da Cultura. ^[22]
- 1992 - Troféu de Prestígio, revista *Sete*
- 1998 - Prémio da Casa da Imprensa pelo seu trabalho em Jardim Zoológico de Cristal de Tennessee Williams.
- 1998 - Distinguida pela Federação Ibero-latina Americana de Artistas Intérpretes ou Executantes pela sua trajectória profissional e humana
- 2003 - Edição do seu CD de poesia *Poemas Da Minha Vida*
- 2004 - Globo de Ouro (2004) de Melhor Actriz de Teatro pela peça *Copenhaga*. ^[23]
- 2004 - Interpreta a personagem de *Luisa Toti* num disco editado por ocasião do centenário da cantora e foi agraciada com a Medalha de Mérito Cultural dos Municípios de Cascais e de Oeiras.
- 2005 - Foi feita Grande-Oficial da Ordem do Infante D. Henrique, a 13 de maio. ^[20]
- 2014 - Medalha Municipal de Mérito, Grau Ouro, da Câmara Municipal de Lisboa. ^[24]
- 2016 - Prémio António Quadros. ^[11]
- 2016 - Prémio Carreira (2016) nos Prémios Sophia da Academia Portuguesa das Artes e Ciências Cinematográficas. ^[25]
- 2018 - Foi feita Grande-Oficial da Ordem do Mérito, a 12 de julho.

Condecorações

Ordens Honoríficas
PRT Order of Saint James of the Sword - Knight BAR.png
Dama da Ordem Militar de Sant'Iago da Espada (11 de Julho de 1959)
PRT Order of Prince Henry - Grand Officer BAR.png
Grande-Oficial da Ordem do Infante D. Henrique (13 de Maio de 2005)
POR Ordem do Merito Gran-Oficial BAR.svg
Grande-Oficial da Ordem do Mérito (12 de Julho de 2018)
Medalhas
PRT Two Orders BAR.png
Medalha de Mérito Cultural (1991)
Reconhecimento.gif
Medalha de Ouro de Mérito Municipal de Lisboa (2014)

Fonte: Wikipédia
Imagem: RTP



Farmácias de Serviço Local

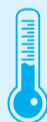
Semana de 11 a 17 fevereiro

Quinta-Feira

Silva Monteiro
Av. Almirante Gago Coutinho, 68
Ponte da Bica
Telef.: 219 327 801

Colinas
Avenida Magalhães Coutinho 3
Colinas do Cruzeiro
Telef.: 213 838 466

Sexta	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta
Cruzeiro Rua Vasco Santana, 10-A Urbanização da Ribeirada Tif.: 219 310 870	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 Tif.: 219 345 880	Serra Largo Major Rosa bastos, 22 Famões Tif.: 219 374 299	Odivelas Rua Prof. Dr. Augusto breu Lopes, 29 Odivelas Tif.: 219 315 446
Cruz Correia Rua de Santo Eloy, 41 A Pontinha Tif.: 214 792 453	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	D. Dinis Rua Pulido Valente, 31 Loja C CCruzeiro Tif.: 219 326 612	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



Tempo no Concelho

Semana de 11 a 17 fevereiro

Quinta-feira

Max

17°

Min

13



SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
Max 18° Min 9° Chuva	Max 18° Min 8° Chuva	Max 18° Min 6° Nublado	Max 16° Min 11° Nublado	Max 15° Min 10° Nublado	Max 15° Min 7° Nublado



HM FRIO

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

Tlm: 914 011 776

Agora mais perto de si!

Consultas presenciais e por telefone

Maria Helena

(00351) 210 929 000

Av. Praia da Vitória, nº57 4ºOba 1000-246 Lisboa - Portugal

www.mariahelena.pt

www.facebook.com/MariaHelenaMartinsMHN

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



Carneiro 21 de Março a 20 de Abril

Carta Dominante: Rei de Ouros, que significa Inteligente, Prático. Amor: Faça uma surpresa agradável a uma pessoa querida. Não se vai arrepender do resultado final. Abra o coração e seja fiel ao que ele lhe transmite. Saúde: Proteja-se das mudanças bruscas de temperatura. Dinheiro: Uma situação que parecia impossível de resolver será solucionada. Não perca a esperança. Números da Sorte: 1, 2, 9, 27, 30, 48 Pensamento positivo: Uso a minha inteligência e sentido prático para vencer qualquer desafio.

Touro 21 de Abril a 20 de Maio

Carta Dominante: 6 de Paus, que significa Ganho. Amor: Prepare um jantar especial com a sua cara-metade. Dê asas à sua imaginação e revitalize a sua vida afetiva. Saúde: Aprenda a descontrair mais. Dinheiro: Poderá ser surpreendido com uma boa notícia financeira. Números da Sorte: 11, 20, 24, 25, 29, 32 Pensamento positivo: Ganho o respeito dos outros respeitando-me a mim mesmo!

Gêmeos 22 de Maio a 21 de Junho

Carta Dominante: a Roda da Fortuna, que significa que a sua sorte está em movimento. Amor: Permita que o amor governe o seu coração, aproveite esta fase propícia ao romantismo. A vida é uma surpresa! Saúde: Cuide da sua alimentação, evite excessos. Dinheiro: Boa altura para avançar com as suas ideias. Números da Sorte: 11, 18, 19, 20, 21, 33 Pensamento positivo: A sorte está do meu lado, porque eu crio as oportunidades!

Caranguejo 22 de Junho a 23 de Julho

Carta Dominante: 9 de Paus, que significa Força na Adversidade. Amor: O seu coração poderá ser invadido pela saudade, o que o vai deixar melancólico. Saúde: Faça uma mudança exterior. Cuidar da sua imagem vai fazer com que se sintam melhor. Dinheiro: Nada o preocupará a este nível. Números da Sorte: 3, 15, 18, 22, 30, 45 Pensamento positivo: Tenho força mesmo nos momentos difíceis.

Leão 24 de Julho a 23 de Agosto

Carta Dominante: o Louco, que significa Excentricidade. Amor: Se está numa fase menos boa no amor, esta estará prestes a terminar. Saúde: Não terá que se preocupar a este nível, está em plena forma. Dinheiro: Poderá ter que fazer uma viagem de trabalho. Números da Sorte: 8, 10, 22, 47, 48, 49 Pensamento positivo: Vivo a vida com um sorriso nos lábios e leveza no coração!

Virgem 24 de Agosto a 23 de Setembro

Carta Dominante: Ás de Copas, que significa Princípio do Amor, Grande Alegria. Amor: Semana propícia a novos desenvolvimentos no campo amoroso. Saúde: A sua boa disposição vai ajudá-lo a superar os desafios. Dinheiro: Semana pouco favorável a novos investimentos. Números da Sorte: 18, 22, 35, 39, 44, 45 Pensamento positivo: Cultivo o Amor e a Alegria no meu coração!

Balança 24 de Setembro a 22 de Outubro

Carta Dominante: 7 de Espadas, que significa Novos Planos, Interferências. Amor: Estará muito carente, procure ser mais otimista quanto ao seu futuro sentimental. Ouça os conselhos dos mais velhos, seja puro e sincero nas suas amizades. Saúde: Tendência para dores de cabeça. Dinheiro: Período favorável, aproveite bem este momento. Números da Sorte: 5, 19, 32, 36, 39, 42 Pensamento positivo: Acredito nos meus planos e venço qualquer obstáculo.

Escorpião 23 de Outubro a 22 de Novembro

Carta Dominante: 7 de Ouros, que significa Trabalho. Amor: Esteja mais disponível a nível familiar. Saúde: À exceção de uma possível indigestão, sentir-se-á bem de saúde. Dinheiro: Preocupe-se mais com as suas tarefas e não se intrometa em assuntos que não são diretamente do seu trabalho. Números da Sorte: 1, 3, 7, 20, 28, 34 Pensamento positivo: O meu empenho ajuda-me a evoluir a todos os níveis. Horóscopo Diário Ligue já! 761 101 808

Sagitário 23 de Novembro a 21 de Dezembro

Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade, Equilíbrio. Amor: Poderá sofrer uma desilusão com alguém próximo. Esteja aberto aos desafios que a vida lhe coloca, aceite-os e enfrente-os com coragem. Saúde: Faça algum tipo de exercício de relaxamento. Dinheiro: Seja um bom gestor da sua conta bancária. Números da Sorte: 12, 14, 30, 35, 38, 41 Pensamento positivo: A amizade ajuda-me a manter o equilíbrio na minha vida. Horóscopo Diário Ligue já! 761 101 809

Capricórnio 22 de Dezembro a 20 de Janeiro

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa Viagem longa, Partida Inesperada. Amor: Saiba separar os assuntos profissionais da sua vida amorosa. Tenha sempre a sabedoria necessária para manter a harmonia na sua vida! Saúde: Estará bastante ativo. Dinheiro: Podem surgir algumas dificuldades no desempenho do seu trabalho. Números da Sorte: 3, 12, 14, 18, 19, 22 Pensamento positivo: Estou pronto para fazer mudanças na minha vida!

Caranguejo 22 de Junho a 23 de Julho

Carta Dominante: 9 de Paus, que significa Força na Adversidade. Amor: O seu coração poderá ser invadido pela saudade, o que o vai deixar melancólico. Saúde: Faça uma mudança exterior. Cuidar da sua imagem vai fazer com que se sintam melhor. Dinheiro: Nada o preocupará a este nível. Números da Sorte: 3, 15, 18, 22, 30, 45 Pensamento positivo: Tenho força mesmo nos momentos difíceis.

Aquário 21 de Janeiro a 19 de Fevereiro

Carta Dominante: Justiça, que significa Justiça. Amor: O desejo de passar mais tempo com os seus familiares será grande nesta fase. Que a luz da sua alma ilumine todos os que você ama! Saúde: O funcionamento do seu organismo será o espelho dos seus estados de espírito. Dinheiro: Algum assunto que o tenha deixado preocupado ficará agora resolvido. Números da Sorte: 11, 17, 20, 29, 33, 36 Pensamento positivo: Procuro ser justo nas minhas escolhas e decisões.

Peixes 19 de Fevereiro a 20 de Março

Carta Dominante: A Estrela, que significa Proteção, Luz. Amor: Invista mais no seu relacionamento. Aposte na felicidade amorosa. Saúde: Fase favorável para se empenhar mais a sério no exercício físico. Dinheiro: Com empenho, alcançará o êxito que tanto deseja e merece. Números da Sorte: 7, 17, 24, 28, 48, 49 Pensamento positivo: Sei que há uma Estrela que me guia e protege.

CASA DE PENHORES

Empréstimos sobre **OURO - PRATA - JOIAS**

TELF.: 219 311 054

www.ouroestrela.com

OURIVESARIA

PRATA - RELOGIOS - JOIAS

COMPRO E VENDO OURO

TELM.: 912 701 140



Renault Megane Sport Tourer Base 1600cc
1600 cc - Abril 2017 - 28.999€



www.autocambota.pt



Renault C Dokker 1.6i 90CV
2018 - 12.990€



CITROEN EXCLUSIVE 1.5i 80CV 2018 - 18.790€



Renault Megane Sport Tourer 1.5i 110CV 2019 - 22.990€



CITROEN DYNAMIC 1.3i 90 CV
-2018 - 13.990€



Renault Megane Classic Coupé 1.6i 110CV 2018 - 22.990€



BMW 118i 100 ADVANTAGE 150CV AUTO
2018 - 20.990€



Renault Megane ST Base 1.6i 110CV
110 CV 80CV Max 4x4 2018 - 24.990€



FIAT 500 1.4i 80CV 2017 - 11.900€



Ford Focus 1.8i 125CV 2018 - 13.990€



Megane GT Line Sp 110CV
110CV 2018 - 24.990€



Citroen ST GT Line 110CV
2018 - 16.900€



Fiat 500 X 1.3i 100CV 2018 - 13.900€



RENAULT TRAFIC 1.6i 125CV 9
2018 - 22.500€



GOLF VARIANT 1.6i 110CV 2017
20.900€



RENAULT CLIO 1.5i 90CV DYNAMIC 1.6i 110CV
- 2015 - 13.900€



RENAULT CLIO 1.5i 90CV DYNAMIC 1.6i 110CV
CV - 2018 - 14.900€



RENAULT CAPTUR 1.5i 110CV EXCLUSIVE
110CV - 18.900€ - 2018



Peugeot 208 1.6i 110CV 2018 - 13.750€

Viaturas de Serviço



CITROEN ENCANTO 1.3i 80CV - 2018 - 20.900€



CITROEN EXCLUSIVE 1.5i 80CV - 2018 - 22.900€ - 800€



CITROEN CLIO 1.6i 110CV 2018 - 20.900€



Clio Limited 90 CV 2017 - 15.750€



Clio ST Line 110CV
2018 - 20.200€



MEGANE ST 110CV 110CV
- 2018 - 24.750€

Auto Cambota, Lda

10, R. Norberto de Oliveira RA, 2620-111 Póvoa de Santo Adrião
TLP. +351 219 382 910 Seg. à Sex. - das 09:00 às 19:00