

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

**EXAME + ARMAÇÃO + LENTES PROGRESSIVAS** desde €250,00  
LENTE PROGRESSIVAS: opticas com aumento de campo de visão e correção da presbiopia



**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**

18° Max  
13°

Semanário de Distribuição Gratuita  
 Ano 8 | Edição nº 347 Quinta-feira  
 10 de Março  
 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

**Uma advogada no mundo da escrita infantil. "O sonho da Reciclagem" um livro da Odivelense Rita Ferreira**

**Câmara Municipal de Odivelas lança programa de apoio de 12 milhões para empresas, famílias, instituições sociais e movimento associativo**

**Fundo social de Emergência da CMO reforça apoio alimentar a 750 famílias**

**A visão do país e do mundo dos cronistas ON**

**DGS** desde 1899  
Direção-Geral da Saúde

**esri Portugal**

**ACTIVOS 61,548**

**RECUPERADOS 732,346**  
+779

**ÓBITOS 16,565**  
+25

**CONFIRMADOS 810,459**  
+365

Dados relativos ao boletim da DGS de:  
8/3/2021

PADARIA & PASTELARIA

**Espiga Dourada**  
1995

[www.espigadourada.com](http://www.espigadourada.com)

## Página 4

Ler em Família volta em versão digital e *Os Super Saudáveis* terminam mais uma edição

## Página 6

Fundo social de Emergência da CMO reforça apoio alimentar a 750 famílias

## Página 8

Câmara Municipal de Odivelas lança programa de apoio de 1.2 milhões para empresas, famílias, instituições sociais e movimento associativo

## Páginas 10 e 12

Uma advogada no mundo da escrita infantil. *“O sonho da Reciclagem”* um livro da Odivelense Rita Ferreira

## Página 14

Campanha *“A beleza exterior NÃO engana”*. RESPIRA e PULMONALE alertam: fumar mata cada vez mais mulheres. No Dia Internacional da Mulher, a ADTI reforça a importância de estar atento aos sintomas para um diagnóstico atempado. Mulheres são 10 vezes mais afetadas do que os homens pelas doenças da tiroide

## Página 16

Página cedida ao PS Odivelas

## Página 18

Página cedida ao PSD Odivelas

## Página 20

Os apanhados na rede pelo Odivelas Notícias

## Página 22

O cronista ON, de Banda Desenhada, Miguel de Sousa Ferreira, escreve sobre o autor Penin Loureiro

## Página 23

O cronista ON, Carlos Braga, descobriu que, em tempos de pandemia, pode convidar livros para irem a sua casa

## Página 25

O cronista ON, Fernando Tudela, na sua Anta de Ide-Vê-las, escreve sobre as próximas eleições autárquicas

## Página 26

O cronista ON, Mário Frota, da apDC – DIREITO DO CONSUMO, escreve sobre os contratos privados nos serviços públicos

## Página 27

O 10º artigo do trabalho de investigação de Carlos Braga, *Amor, Sexo e Família*

## Página 29

A cronista ON, Andreia Fernandes, reflete sobre ser mulher e criar uma menina para ser mulher amanhã

## Página 30

O cronista ON, Vítor Cacito, escreve sobre os feitos dos atletas portugueses em competições internacionais e dos treinadores de futebol fora do país

## Página 31

Os desabafos de Arlindo Costa e o Diz Correndo de José Duarte

## Página 32

Notícias da Comissão Europeia

## Página 32

As farmácias de serviço no concelho, a previsão do estado do tempo e o livro da doutora Íris Bravo sobre o sonho em ser

## Página 34

O horóscopo semanal pela Taróloga Maria Helena

## Página 35

O fado odivelense pela pena do poeta popular e pós modernista Segisnando Formosinho

## Neste Dia Noutros Tempos



1861 -- Colocação da primeira pedra do edifício do Observatório Astronómico de Lisboa, na Tapada da Ajuda. O Observatório passará a ter existência legal em maio de 1878.

1869 - Em Portugal, são nacionalizadas as linhas férreas do Sul e Sueste.

1879 - Morre, no Brasil, o escritor português José Feliciano de Castilho. Tinha 69 anos.

1894 - Os bancos do Porto fundem-se no Banco

Aliança e no Banco Comercial.

1910 - É inaugurada a Igreja dos Anjos, em Lisboa, projeto do arquiteto Ventura Terra.

1918 -- É decretado o sufrágio universal. Termina a exclusão dos iletrados. No entanto, as mulheres continuam sem direito de voto.

1927 - A CP passa a centralizar a exploração das linhas ferroviárias do Estado português.

1937 - São criadas as Casas dos Pescadores portugueses no processo de centralização e controlo da atividade económica, encetada pela ditadura do Estado Novo.

1957 - No quarto dia de emissões regulares a RTP inaugura a série Tele -Teatro, com a emissão de *“O Monólogo do Vaqueiro”*, de Gil Vicente.

1959 -- Revolta da Sé. Militares e civis conspiram contra o regime fascista, mas a PIDE frustra a tentativa de golpe. Várias pessoas são presas.

1975 - Tentativa de golpe de Estado da direita, em Portugal, por oficiais próximos de António de Spínola. A derrota do grupo radicaliza a ação do MFA.

1977 -- Extinção do Serviço Cívico Estudantil, lançado no ano de 1974.

1988 - As localidades portuguesas do Fundão, Marinha Grande, Vila Real de Santo António e Montemor-o-Novo passam a cidade.

1989 -- É criado o IPATIMUP (Instituto de Patologia e Imunologia Molecular da Universidade do Porto).

1993 -- Morre, com 82 anos, o escritor neorrealista português Manuel da Fonseca, autor de *“Cerro maior”* e *“O Fogo e as Cinzas”*.

1994 - A Área de Paisagem Protegida de Sintra-Cascais, criada em outubro de 1981, é reclassificada como Parque Natural.

1999 - Os ministros dos Negócios Estrangeiros de Portugal e da Indonésia, Jaime Gama e Ali Alatas, chegam a acordo de princípio sobre a consulta popular aos timorenses quanto ao futuro do território.

2008 - A proibição de venda de isqueiros inseguros para crianças e de *“isqueiros de fantasia”*, decidida há cerca de um ano pelos 27, entra em vigor em toda a União Europeia, sendo já aplicada em Portugal desde maio de 2007.

- Lançamento da Plataforma Logística Lisboa-Norte, sedeadada na freguesia de Castanheira do Ribatejo.

2011 -- O Governo de José Sócrates apresenta PEC IV. O ministro das Finanças, Teixeira dos Santos, anuncia o reforço das medidas de consolidação orçamental ainda em 2011, como *“medida de precaução”*.

2014 -- Morre, com 71 anos, João Sobral Costa, *“capitão de Abril”*.

2016 -- Morre, com 72 anos, Maria de Fátima Patriarca, investigadora jubilada do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa e autora das obras *“A questão social no Salazarismo”* e *“Sindicatos contra Salazar”*.

- Iolanda Balas, antiga bicampeã olímpica de salto em altura, morre aos 79 anos.

### Ainda neste dia

### Dia Europeu

### das Vítimas do Terrorismo



Este é um dia de memória em honra das vítimas de terrorismo na Europa. Neste dia presta-se homenagem a todas as pessoas que perderam a vida em ataques terroristas, partilhando-se a dor dos familiares e dos amigos das vítimas de terrorismo.

Através de um dia de homenagem pretende-se consciencializar a opinião pública e os governos para a

necessidade do combate ao terrorismo e da promoção da defesa dos direitos humanos.

O Dia Europeu pelas Vítimas de Terrorismo foi instituído em 2004. O Conselho Europeu instaurou a data a 25 de março na sequência dos atentados de Madrid, que decorreram a 11 de março de 2004 e que causaram 91 mortos 1800 feridos.

### Dia Nacional da Epilepsia

Epilepsia é uma perturbação neurológica caracterizada por crises epiléticas recorrentes.

As crises epiléticas são de duração e intensidade variável, desde episódios breves e praticamente impercetíveis até longos períodos convulsivos em que o corpo se agita vigorosamente.

Os episódios convulsivos podem resultar em lesões físicas, incluindo fraturas ósseas.

Na epilepsia, as crises tendem a ser recorrentes e a não ter uma causa subjacente definida. Geralmente não se considera epilepsia os casos de episódios convulsivos isolados ou casos em que é possível determinar uma causa específica.

### Sabia que

... Odivelas tem um Centro de Marcha e Corrida a funcionar no Parque Multidesportivo Naide Gomes? Quase a celebrar três anos de existência, este projeto faz parte de uma parceria entre o Programa Nacional de Marcha e Corrida, a Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), e a Câmara Municipal de Odivelas.

Aberto de segunda a sexta com horários diversos, este centro proporciona à população aconselhamento gratuito de treino de marcha e corrida, através de acompanhamento técnico especializado.



#### 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; Segisnando Formosinho | Colaboradores Voluntários: Tiago Godinho, António Mota; José Luís Marques; Bruno Batista; Tiago Magalhães; Ricardo David. Redação, Administração e sede: Rua do Pomarinho, armazém JMF, 2675-428 Odivelas, Tel: 219318827 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/wp/sobre-nos/>

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

## 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)**

# Projeto

## “Ler em Família”



Atividades de leitura para crianças dos 3 aos 6 anos



Inscrições prévias  
Biblioteca Municipal D. Dinis - Pólo de Caneças  
Tel. 219 320 787  
E-mail: bmd@cm-odivelas.pt

O Projeto Municipal “Ler em Família” proporciona, a crianças dos 3 aos 6 anos de idade, sem sair de casa, uma viagem inesquecível pelo mundo dos livros. A história é já no próximo dia 12, acompanhada por um ateliê de expressão plástica que permite explorar toda a criatividade dos mais pequenos.

Inscrições através do nº 219 320 787 ou via e-mail: bmd@cm-odivelas.pt. Posteriormente, receberá os vídeos da atividade no seu e-mail para se divertir em casa com a família! Este mês, terá ainda a oportunidade de participar neste projeto no dia 26.

## Os Super Saudáveis

Programa que promove hábitos alimentares saudáveis foi reestruturado para poder ter continuidade em contexto doméstico.

Chegou ao fim a 4ª edição do Projeto “Os Super Saudáveis” de Odivelas, um programa cujo objetivo é a promoção de hábitos alimentares saudáveis junto de alunos de escolas do concelho, que este ano contou com a participação de cerca de 100 crianças de seis estabelecimentos da rede pública de Odivelas.

O programa “Os Super Saudáveis” foi inicialmente concebido para ser desenvolvido em contexto escolar. Contudo, com a suspensão das atividades letivas presenciais, devido ao estado de emergência vigente desde janeiro, o projeto teve continuidade a partir de casa, em contexto doméstico, tendo o seu sucesso sido garantido graças ao empenho e esforço da comunidade escolar e das famílias.

Promovido pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, em colaboração com a Câmara Municipal de Odivelas, o programa “Os Super Saudáveis” dá a conhecer, aos participantes, novos alimentos que são ‘apresentados’ na ementa escolar, um dia por semana, durante cinco semanas. Este programa permite, assim, a interiorização do conceito de alimentação saudável, reduzindo o



consumo de produtos processados, incentivando e capacitando pais e encarregados de educação para escolhas alimentares mais informadas.

**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](http://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 Republica 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 +  
LENTES MONOFOCAIS**

DESDE  
**€75,00**

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

**EXAME + ARMAÇÃO +  
LENTES PROGRESSIVAS**

DESDE  
**€250,00**

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

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

VALE A DISCRICÃO DE REPARA E 2 DE REPARA/REFRAC.



**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**

# Fundo social de Emergência da CMO Reforço de apoio alimentar a 750 famílias

A Câmara Municipal de Odivelas continua a reforçar o Programa de Apoio Alimentar às Pessoas em Situação de Vulnerabilidade, através do Fundo Social de Emergência, com a aquisição de géneros alimentares para cerca de 750 famílias., informa a autarquia no seu sítio oficial na Internet. «A continuidade deste programa permitir reforçar os cabazes alimentares de 2840 pessoas, sinalizadas pelo Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social Integrado (SAASI) e que se encontram em acompanhamento pelas instituições do concelho que prestam este tipo de apoio alimentar».

O cabaz de alimentos, fornecido pelo Município de Odivelas, é composto não só por mercearias, mas também por peixe e carne congelados e será entregue nas instituições em três períodos: março, final de abril e final de junho de 2021.

«Recordamos que na origem da criação deste programa, esteve a análise feita pela autarquia ao número de beneficiários da resposta de banco alimentar, onde se verificou um aumento significativo do número de pessoas inscritas. Na maioria dos agregados familiares, observou-se que tinha existido perda de rendimentos em consequência da pandemia COVID-19. A análise também revelou que, apesar do Banco Alimentar Contra a Fome de Lisboa ter reforçado as entregas de alimentos às instituições que prestam este tipo de apoio, as mesmas não foram suficientes para fazer face a este grande e rápido aumento de pessoas carenciadas» diz ainda a notícia.



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

**ORÇAMENTOS GRÁTIS**

**INFORCANEÇAS**  
O SEU MUNDO EM TECNOLOGIA

- REPARAÇÃO DE COMPUTADORES
- MATERIAL INFORMÁTICO
- SOFTWARE / HARDWARE
- REMOÇÃO DE VIRUS E SPYWARE
- RECUPERAÇÃO DE DADOS

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

**ORTO NOVA VIDA CANEÇAS**  
A SUA ORTOPEDIA

**NOVAS INSTALAÇÕES**  
RUA DOS BOMBEIROS Nº 9 LOJA CANEÇAS

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

Tlm: 936 751 625

*Dr.ª Catarina Mendes*

Agência de Assistência Social, S.A. - Rua do Comércio, 10 - 1685 - 570 Caneças - Odivelas - Lisboa - Portugal - Telefone: 218 209 520 - Fax: 218 209 520 - Email: geral@inforcaneças.pt - Site: www.inforcaneças.pt

Prof.ª Dr.ª Mariana Mendes - Rua dos Bombeiros Voluntários, 9 - 1685 - 570 Caneças - Odivelas - Lisboa - Portugal - Telefone: 936 751 625 - Fax: 936 751 625 - Email: geral@inforcaneças.pt - Site: www.inforcaneças.pt

Dr.ª Catarina Mendes - Rua dos Bombeiros Voluntários, 9 - 1685 - 570 Caneças - Odivelas - Lisboa - Portugal - Telefone: 936 751 625 - Fax: 936 751 625 - Email: geral@inforcaneças.pt - Site: www.inforcaneças.pt

BOM DIA  
ODINELAS

DELÍCIAS DA RAMADA



doçaria conventual



DOCES DA RAMADA

Rua Aurélio Paz do Reis, Pedernais

Tlf 21 933 0496

# Câmara Municipal de Odivelas lança programa de apoio de 1.2 milhões para empresas, famílias, instituições sociais e movimento associativo



“Programa Estamos Juntos” contempla a criação de um Fundo Municipal de Emergência Empresarial no valor de meio milhão de euros.

A Câmara Municipal de Odivelas aprovou o “Programa Estamos Juntos”, um conjunto de medidas de apoio extraordinário às famílias, às instituições sociais, às associações desportivas, culturais e juvenis e ao tecido empresarial local, no valor de 1.2 milhões de euros.

Após a redução do IMI e o reforço em 12% da ação social previstos no Orçamento para 2021, este Programa tem como objetivo combater as consequências da pandemia por COVID-19 e está estruturado em quatro grandes eixos:

Eixo 1 – Manutenção e reforço de medidas de apoio já implementadas, num investimento de cerca de 610 mil euros, que englobam:

- o Isenção de Juros de mora nas rendas da habitação social;
  - o Moratória das Taxas Municipais de Urbanização;
  - o Isenção de pagamento das rendas dos espaços municipais;
  - o Suspensão das taxas relativas à ocupação de espaço público do Licenciamento Zero;
  - o Moratória na caducidade de licenças;
  - o Isenção do pagamento de rendas na Start In Odivelas;
  - o Prorrogação do prazo de Permanência na Start In Odivelas;
  - o Manutenção do Fundo de Emergência Social;
  - o Manutenção do funcionamento dos serviços de licenciamento e dos canais de distribuição;
- Eixo 2 – Apoio extraordinário às associações e instituições particulares de solidariedade social no valor de 53.275 €, que junta ao cerca de meio milhão de euros de apoio anual

da Câmara Municipal de Odivelas a estas entidades.

Eixo 3 – Apoio extraordinário ao movimento associativo desportivo, cultural e juvenil no valor de 36.800 €, que acrescem aos 275 mil euros já previstos ao abrigo do PAMO – Programa de Apoio Municipal de Odivelas.

Eixo 4 – Criação do Fundo Municipal de Emergência Empresarial (FMEE) no valor de 500.000 €.

O FMEE pretende apoiar o tecido empresarial na sequência dos impactos negativos causados pela pandemia por COVID-19 na economia local.

Assim, para além das medidas já anunciadas no Eixo 1, este Fundo, que contempla empresas que tenham tido um volume de negócios igual ou inferior a 150 mil euros e uma quebra de receitas igual ou superior a 35%, em 2020, apresenta duas dimensões:

a) Apoio à tesouraria a fundo perdido no valor de 100.000 €

b) Apoio à Modernização e Resiliência no Valor de 400.000 €

Relativamente ao Apoio à Tesouraria, cada comerciante poderá receber, mediante submissão de candidatura, 500 € ou 1.000 € a fundo perdido, em função do seu volume de negócios.

No Apoio à Modernização e Resiliência, o objetivo passa por apoiar as candidaturas a projetos de investimento relacionados com a resposta à pandemia, estando previstas 8 tipologias, que passam pela criação de espaço para atendimento takeaway, a instalação de esplanadas ou a criação e lançamento de um sítio eletrónico para venda online.

Paralelamente, e de forma a auxiliar um dos setores de economia mais afetados pela crise económica, a Câmara Municipal aprovou um Apoio Extraordinário ao setor local do Táxi, no valor de 40.464 €.

Em termos totais, o “Programa Estamos Juntos” representa:

Mais de 900.000 € de apoio às empresas

Mais de 310.000 € de apoio às famílias e instituições sociais

Mais de 36.000 € de apoio ao movimento associativo

Para Hugo Martins, Presidente da Câmara Municipal de Odivelas, «A boa gestão financeira da autarquia tem permitido apoiar, de forma permanente desde o início da pandemia, as famílias, as instituições sociais, o movimento associativo e os agentes económicos locais. O agravamento da situação de emergência verificada nos últimos meses e o agudizar das consequências económicas e sociais exigiu que fizéssemos mais este esforço adicional. O “Programa Estamos Juntos” contempla, assim, um conjunto de medidas importantes e complementares às do Governo, de forma a chegarmos de forma efetiva e mais rapidamente a quem precisa».

Para mais informações sobre este programa, nomeadamente as condições de apoio e candidaturas, consulte <https://www.cm-odivelas.pt/autarquia/estamos-juntos>.

# 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

Uma advogada no mundo da escrita infantil

# “O sonho da Reciclagem” um livro da Odivelense Rita Ferreira



Nasceu, foi criada e sempre viveu em Odivelas. Entra para a faculdade com a vontade de ser cientista. Estudou Biologia Molecular e Genética na Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa e fez mestrado em Biologia e Ambiente, mas percebeu que a vida fechada em laboratório não era, de todo, a sua praia, e não lhe traria felicidade, e partiu para um curso de Direito, sendo hoje advogada especializada na área fiscal e de consumo, profissão que lhe permite percorrer o país e conhecer novas pessoas e novas realidades. É casada e tem um filho. Tem 33 anos e tem o nome de Rita Sofia Ferreira.

De ciências para letras foi uma grande mudança, observámos. «É verdade, mas o Direito permite-me contactar com as pessoas, ter julgamentos no país inteiro, não ter a dinâmica de estar num laboratório à espera de que as coisas aconteçam e, por isso, achei que Direito tinha



muito mais a ver com a minha maneira de ser do que ser cientista».

“O Sonho da Reciclagem” é o seu primeiro livro. A aventura começou em 2020 durante o primeiro confinamento resultante da pandemia da Covid-19. «Estava em casa com o meu filho bebé, o Henrique, que tem agora 17 meses. Nos intervalos, entre estar com o bebé e trabalhar, tinha a necessidade de fazer uma coisa diferente e, como sempre gostei muito de escrever, resolvi fazer este livro, que completei em quinze dias. Quis que o livro disse-se alguma coisa às pessoas e decidi-me pelo tema da reciclagem dirigido às crianças. À medida que ia escrevendo a história foi fluindo»

O livro fala sobre a reciclagem do plástico e é o primeiro de uma trilogia. O segundo, que já está quase acabado, é sobre a reciclagem do cartão e o terceiro será sobre a reciclagem do vidro, seguindo a rota dos três Ecopontos.

A ideia de escrever livros já lhe tinha surgido muitas vezes, mas sobre Direito, mas «O Direito é uma área que nos envolve muito. Chegamos à casa e é difícil deixar o trabalho à porta e, na altura, pensei que era melhor escrever sobre outra coisa, para relaxar um bocadinho do direito e dos dramas do dia a dia e decidi escrever um livro infantil, como forma de descompressão».

Será este livro o ensaio para as histórias que irá contar ao



Henrique? «Exatamente. E como é que eu vou explicar ao Henrique como é que o mundo funciona e todos os problemas que nós temos para preservar o planeta, todas as aventuras e todos os desafios do século XXI, que nos entram em casa todos os dias através da televisão. O lixo das ruas, a poluição dos oceanos, e o que nós podemos fazer para contar outra história e salvar o planeta, porque só temos este».

E depois de concluir a trilogia Rita Ferreira vai parar, quisemos saber. «Depois volto às origens e viro-me para o projeto do livro de Direito, mas depois gostava de contar uma história diferente, talvez sobre as relações entre crianças, a forma como as crianças lidam umas com as outras».

Também está no horizonte da autora ficcionar as histórias vividas em julgamento. «Escrever um livro a contar um bocadinho como é a vida de uma advogada nos tribunais e nos julgamentos».

Tal como a muitas outras coisas da nossa vida, a pandemia está também a condicionar a lançamento publico do livro, que, já está à nas livrarias e, logo que o desconfinamento o permita, terá a sua cerimónia de apresentação. Entretanto também pode ser lido na Biblioteca Municipal D. Dinis, onde estão exemplares oferecidos pela autora e onde também decorrerá uma apresentação a anunciar logo que se possa determinar uma data.



**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





**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**

Campanha “A beleza exterior NÃO engana”

# RESPIRA e PULMONALE alertam: fumar mata cada vez mais mulheres

A Respira – Associação Portuguesa de Pessoas com DPOC e Outras Doenças Respiratórias Crónicas e a Pulmonale - Associação Portuguesa de Luta Contra o Cancro do Pulmão, com o apoio da AstraZeneca, estão a promover um movimento nacional de consciencialização para o impacto do consumo de tabaco na saúde feminina, com o tema “A beleza exterior NÃO engana”. A iniciativa digital foi lançada no âmbito do Dia Internacional da Mulher, que se assinalou a 8 de março, nas redes sociais das Associações, com o objetivo de alertar a população feminina para o aumento das doenças respiratórias associadas ao tabaco.

A epidemia do tabaco é uma importante ameaça à saúde feminina, constituindo o principal fator de risco evitável de morte prematura e doença nas mulheres adultas. O número de mulheres a fumar no mundo tem vindo a aumentar, constituindo atualmente 20% de todos os fumadores e sendo responsável por 6% das mortes no sexo feminino.

«Num dia dedicado às mulheres, esta iniciativa pretende sensibilizar sobretudo a população feminina, cujo hábito tabágico tem vindo a aumentar, e consequentemente a promover o aparecimento de doenças respiratórias graves, como a DPOC e o cancro do pulmão.

São vários os fatores que contribuem para este aumento, como por exemplo, o aumento do seu poder de compra, a emancipação feminina e a diminuição das restrições culturais e sociais, a falta de programas de educação para a saúde e de cessação tabágica específicos para mulheres e a existência de campanhas da indústria tabaqueira dirigidas a este target», explica a Dra. Isabel Saraiva, Presidente da RESPIRA.

O movimento digital “A beleza exterior NÃO engana” é composto por uma campanha de conteúdos para as redes sociais da RESPIRA e da Pulmonale e por um webinar com o tema “As Mulheres e o tabaco: riscos, impacto e desafios”, que irá ser transmitido no Facebook das Associações, de forma gratuita e sem necessidade de inscrição, no dia 11 de março, quinta-feira, pelas 19h00.

«A tendência de crescimento do consumo de tabaco pela população feminina trouxe novas preocupações para a saúde pública. As principais causas de morte na mulher são, em primeiro lugar, as doenças cardiovasculares; em segundo, as neoplasias malignas; e, em terceiro, as doenças respiratórias. As três causas podem estar diretamente relacionadas com o consumo de tabaco», conclui a Dra. Isabel Magalhães, Presidente da Direção da Pulmonale.

Junte-se a este movimento, partilhe a imagem da campanha nas suas redes sociais com os hashtags #EuSouMulherMasEuNãoFumo; #EuSouMulherMasJáNãoFumo; #ABelezaExteriorNÃOEngana e #DIAINTERNACIONALDAMULHER.



No Dia Internacional da Mulher, a ADTI reforça a importância de estar atento aos sintomas para um diagnóstico atempado

## Mulheres são 10 vezes mais afetadas do que os homens pelas doenças da tiroide



A desigualdade entre homens e mulheres é um fenómeno transversal em muitas áreas. E é assim também nas doenças endócrinas, onde elas sofrem mais do que eles. De facto, aqui, confirma Maria João Oliveira, endocrinologista e porta-voz da Associação das Doenças da Tiroide, «As mulheres são cerca de 10 vezes mais afetadas do que os homens». e é no sistema hormonal feminino que parece residir justificação para tal. No Dia Internacional da Mulher, o alerta vai para a necessidade de reforçar a atenção dada aos sinais e sintomas, que podem indiciar a existência de uma doença da tiroide, que permitem um diagnóstico atempado e um tratamento também ele precoce.

Até porque, como confirma a especialista, existe tratamento para vários distúrbios da tiroide, como o hipotireoidismo (quando produção de hormonas se torna insuficiente), o mais frequente que, quando atempado, evita «Que existam manifestações mais severas de hipotireoidismo, nomeadamente aumento da pressão arterial, perturbação da função cardíaca, da função digestiva. Portanto, quanto mais cedo for feito o diagnóstico melhor».

Já nos casos de hipertireoidismo (quando há excesso de produção das hormonas da tiroide), o diagnóstico é mais fácil, por se tratar de «Uma situação de grande agitação, perda de peso sem causa aparente, taquicardia, hipersudorese», refere a endocrinologista.

Não existem números concretos referentes aos problemas de tiroide em Portugal, mas estima-se «Que cerca de 5% da população talvez possa ter alguma forma de disfunção da tiroide, nomeadamente hipotireoidismo ou hipotireoidismo subclínico». Nestes casos, são as mulheres com mais idade, geralmente a partir dos 50 anos, as mais afetadas, sendo o hipertireoidismo mais frequente entre a 2ª e a 4ª década de vida.

Em tempos de pandemia, a médica confirma que, tal como se verificou com muitas outras doenças, também aqui se atrasaram os diagnósticos. «As pessoas tinham medo de ir ao médico», explica, acrescentando ainda que «existem muitos mais casos de hipertireoidismo após infeção por COVID-19. Não sabemos ainda se a infeção por COVID-19 pode privilegiar a disfunção da tiroide, nomeadamente de hipertireoidismo, mas sabemos que também existem alguns casos de tiroidite pós-infeção COVID».

Estar atenta aos sintomas é o principal conselho, ao qual se junta, para quem já tem o diagnóstico, a manutenção da medicação. «As mulheres não devem ter receio de realizar os seus exames habituais, de rotina e de seguimento. E devem também recorrer ao médico quando necessário».



**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

# Ações concretas ajudam os odivelenses



O anterior artigo, dedicado à recessão económica e à forma como o Governo tem respondido às exigências da conjuntura, terminava com a referência de que «No nosso concelho de Odivelas temos sinais visíveis de recessão, com o aumento do desemprego e os problemas sociais resultante, exigindo, da nossa parte, um esforço acrescido, que abordarei em próximo artigo».

São as ações concretas, no terreno, que satisfazem as pessoas e não as proclamações abstratas. Vejamos, pois, a concretização de tais ações pelos nossos autarcas, quer na Câmara Municipal quer nas Juntas de Freguesia, enunciando algumas das medidas tomadas (seria fastidiosa a sua descrição exaustiva).

## Bens alimentares

Foi criado no Município de Odivelas o Programa de Apoio Alimentar às Pessoas em Situação de Vulnerabilidade, que consiste no complemento dos cabazes distribuídos na resposta de “Banco Alimentar”, face ao aumento de pedidos junto das entidades sociais que desenvolvem esta tipologia de apoio. Com efeito, registou-se um aumento de 55% dos pedidos entre abril e dezembro de 2020. Foram adquiridos um conjunto de produtos alimentares (frango, pescada, azeite arroz, esparguete, salsichas, feijão, grão e leite) pelo Município de Odivelas, distribuídos pelas entidades parceiras com a resposta de ajuda alimentar (14 Entidades) e entregues por estas aos utentes (cerca de 2.700 pessoas que correspondem a cerca de 750 agregados familiares), previamente validados e com processo instruído no Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social Integrado. Realizaram-se três fases, contabilizando cerca de € 44.000,00 em 2020, estando previsto o valor de € 120.000,00 para 2021. Em complemento, foram distribuídas cerca de 4.309 máscaras comunitárias aos utentes das respostas de ajuda alimentar.

Também as Juntas de Freguesia têm adquirido bens alimentares, distribuídos a várias instituições, possibilitando uma oferta mais digna em cada cabaz, criando-se também, em alguns casos, serviços de entrega ao domicílio de compras de alimentos de primeira necessidade e produtos

de higiene, tendo como alvo pessoas em isolamento profilático, com fragilidade ou sem retaguarda familiar.

## Apoio social

Em 15 de junho de 2020, a Câmara Municipal aprovou a atribuição de um subsídio extraordinário no valor de € 53.275,00 para apoio às instituições sociais no valor de € 53.275,00.

No que respeita ao apoio social, foram registados 1.245 atendimentos e foram instruídos pelo serviço municipal, em 2020, 326 novos processos sociais. Este aumento obrigou à disponibilização de mais horas da parte dos técnicos (afetação de outras áreas para resposta a este aumento exponencial de pedidos). Manteve-se o acompanhamento de cerca de 530 processos sociais de 2018 e 2019, pelo que no total foram atendidos e ‘acompanhados’ 856 processos sociais/agregados familiares por parte dos quatro técnicos afetos.

Perante a situação de emergência, o Fundo de Auxílio Social de Emergência, implementado pela Câmara Municipal, passou a ter uma periodicidade mensal, de modo a flexibilizar o apoio à população mais vulnerável. Por outro lado, a dotação inicial de € 18.000,00 foi reforçada para o valor de € 30.000,00. No ano de 2020, foram concedidos apoios no valor total de € 48.000,00, o que corresponde a uma taxa de execução de 100%. Foram apoiados por este Fundo cerca de 231 agregados familiares.

O acompanhamento de idosos e pessoas em situação de vulnerabilidade tem sido uma constante. Para garantir o acesso à vacinação a pessoas com mobilidade reduzida, a Câmara de Odivelas disponibiliza agora um serviço de transporte gratuito em parceria com as Associações Humanitárias de Bombeiros.

Também o Serviço de Veterinária Municipal implementou ações de Dog Walking, possibilitando as deslocações e passeios de animais de estimação a municípios infetados com Covid-19.

Nas freguesias, o acompanhamento social abrange o apoio na obtenção de receituário dos Centros de Saúde, auxílio na marcação de consultas e na entrega de medicamentos.

Desenvolve-se, também, o atendimento a pessoas em situação de insuficiência económica.

Reduzimos também a taxa do IMI para 0,36%, além da manutenção do IMI familiar para agregados familiares com dois ou mais filhos. Considerando o ano extremamente difícil e penoso que se perfila a diversos níveis, quisemos baixar a carga fiscal dos nossos municípios e deixar um claro sinal de confiança e esperança. Porque este momento de exceção exige de nós um esforço coletivo para apoiar as famílias e aumentar os rendimentos disponíveis.

## Sem Abrigo

O Município de Odivelas reforçou o apoio que já vinha a ser prestado, por algumas organizações, às pessoas em situação de sem abrigo, através da criação de duas equipas, com o apoio de voluntários inscritos no Banco Local de Voluntariado do Município. Estas equipas, onde se inserem também voluntários da área da saúde, iniciaram o seu trabalho em meados de março do ano transato, em resposta à pandemia por COVID-19, que deixou ainda mais desprotegidas estas pessoas. Para além de cuidados com a saúde, nomeadamente através da medição dos níveis de açúcar no sangue, tensão arterial, observação e desinfeção de pequenas feridas e despistagem de potenciais inflamações, foram distribuídas, diariamente, refeições quentes e um reforço alimentar para o pequeno-almoço. O investimento nesta distribuição de um kit de refeição (até 31.12.2020) foi cerca de € 15.000,00. O valor adjudicado, só para esta ação de distribuição de kits de refeições (que foi alargado neste ano de 2021 de 5 para 7 refeições diárias) é cerca de € 50.000,00.

Complementariamente a esta ação, a Câmara Municipal submeteu uma candidatura ao POR Lisboa 2020, que tem previsto, por exemplo, a criação de um gestor de caso para cada PSSA, assim como ações de capacitação junto destes cidadãos e de divulgação junto da comunidade em geral. São parceiros desta candidatura para além do Município de Odivelas, o Centro Comunitário Paroquial de Odivelas, a Comunidade Vida e Paz e a Junta de Freguesia de Odivelas. Está previsto um financiamento total para os 36 meses de projeto no montante de € 530.941,00 (50 % via PDCT e



50% via FSE), que é repartido pelos 4 parceiros de acordo com as ações a empreender. A receita, dos 36 meses para o Município de Odivelas é de € 321.688,00. Foi aprovada em fevereiro a criação do Núcleo de Inserção de Pessoas Sem Abrigo de Odivelas (NPISA Odivelas) que permitirá um maior apoio às pessoas em situação de sem abrigo no nosso concelho pela articulação entre os parceiros privados e entidades públicas com competência nesta área.

## Apoio a alunos/famílias

Foi cedido material tecnológico aos agrupamentos de escolas, designadamente 360 computadores portáteis (que tinham sido cedidos aos agrupamentos de escolas no âmbito da modernização tecnológica), 51 tablets e 372 equipamentos de ligação à internet para permitir o acompanhamento do ensino à distância aos alunos do concelho que não tenham acesso a estas ferramentas. Foram, ainda, disponibilizadas refeições em regime de takeaway aos alunos de escalão A / B bem como àqueles que, embora sem escalão, tenham sido sinalizados pelos agrupamentos por terem necessidades urgentes:

1. JI e 1º ciclo- 5.840 almoços e 5.840 lanches, no valor total de € 14.950,00;
2. EB 2/3 e Secundário- 3-472 almoços, no valor total de € 8.200,00.

Para o Partido Socialista, todas estas medidas estratégicas afiguram-se como um reforço das políticas concebidas realmente a pensar nas pessoas e na da sua qualidade de vida, visando garantir melhores condições para todos e, de uma forma muito particular face ao período que atravessamos, em termos de saúde pública.

Todos ansiamos regressar rapidamente à normalidade das nossas vidas, mas temos de ser pragmáticos e firmes nas nossas ações. Este é um momento de grande exigência para nós, mas que requer, também, um enorme espírito coletivo de sacrifício e superação.

Em próximo artigo, debruçar-nos-emos, especificamente, sobre o combate à pandemia Covid-19, em que estamos na primeira linha no apoio à gestão da situação epidemiológica, na informação e apoio a cidadãos e instituições, no acompanhamento das autoridades de saúde e satisfação das mais variadas necessidades.

Hugo Martins  
Presidente da Comissão Política



# 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



# A “bazuca” europeia (PRR) e Odivelas



Como tem sido amplamente divulgado, os países europeus, membros da União Europeia, irão receber fundos europeus, a maior parte a fundo perdido, destinados a responder à crise económica e social aberta pela pandemia.

O nome genérico deste vasto mecanismo é Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e o 1º Ministro português resolveu apelidá-lo, inicialmente, de “bazuca”.

O valor atribuível a Portugal é de cerca de 14 mil milhões de euros, a fundo perdido, e de cerca de 2,7 mil milhões de euros de empréstimos.

Os fundos deste Programa destinam-se, exclusivamente, a três grandes áreas, a saber, Resiliência, Transição Climática e Transição Digital.

Vamos abordar duas grandes vertentes da área Resiliência com importância para Odivelas, que, por sinal, são as que têm destinadas mais verbas.

Habituação, que tem apontados a Portugal mais de 1,6 mil milhões de euros, a fundo perdido, e mais de 1,1 mil milhões de euros de empréstimos e Investimento e Inovação com cerca de 1,4 mil milhões de euros, a fundo perdido, e mais de 1,2 mil milhões de euros de empréstimos.

## Habituação

Neste sector o governo inscreve 1.251 milhões de euros de subvenções (fundo perdido) para executar o programa de apoio ao acesso à habitação.

Pretende resolver, até 2024, as carências habitacionais de 26.000 famílias.

Este mecanismo, que é gerido pelo Instituto de Habitação e Reabilitação Urbana (IHRU), já foi alvo de acordos com 25 câmaras municipais, até final de fevereiro, que apresentaram oportunamente as suas Estratégias Locais de Habitação



(ELH), no âmbito do programa 1º Direito.

Nas 25 câmaras incluem-se a maior parte das que têm uma área populacional mais vasta, como Lisboa e Porto e os seus concelhos metropolitanos, que são onde existem mais carências habitacionais para famílias de fracos recursos. Infelizmente Odivelas não aparece incluída neste número. Como os acordos com estas 25 câmaras envolvem já 710 milhões de euros destinados a 14.705 famílias, ou seja, mais de metade dos objetivos do PRR para o programa de apoio ao acesso à habitação, a conclusão a tirar é que as câmaras que se atrasarem arriscam-se a ficar de fora deste importante instrumento e sem “bazuca”.

No sítio da Câmara Municipal de Odivelas, na internet, não se encontra qualquer referência a este mecanismo, quer para se conhecer se tem o seu ELH já elaborado e entregue no IHRU, ou (e) uma data previsível para esse efeito.

O PSD Odivelas tem vindo a salientar a necessidade de existir uma política consistente de acesso à habitação, nomeadamente com financiamento estatal, que agora é a fundo perdido, com destino ao programa 1º Direito.

Este aspeto do PRR garante um financiamento para as primeiras 26 mil soluções habitacionais entregues às famílias.

Não é coisa pouca.

O PSD Odivelas chama a atenção para as necessidades atuais de acesso à habitação de largas camadas da população de Odivelas que já hoje necessitam de habitação condigna, casos do Barruncho e outros bairros.

Mas também para previsíveis necessidades, a curto e a médio prazo, com muitas famílias a necessitarem de realojamento, famílias essas pertencentes aos bairros da Vertente Sul onde se prevê que muita construção atual ali situada não tenha viabilidade para subsistir.

De referir que estes novos programas de Acesso à Habitação, inseridos no PRR, além dos aspetos tradicionais, abrangendo a reabilitação de fogos, a construção de novas habitações e também a aquisição de unidades para reabilitação, inclui agora também a construção de infraestruturas e equipamentos básicos, a resolução de insalubridades e de inseguranças nas residências, a precariedade ou inexistência de vínculo contratual, a sobrelotação ou a inadequação da habitação às necessidades especiais dos residentes com deficiências ou mobilidade reduzida.

## Investimento e Inovação

O PSD Odivelas já em diversas oportunidades advertiu para a situação inadmissível em que se encontram os SIMAR e que vão, desde as falhas nas diversas vertentes dos serviços que deviam prestar, aos desentendimentos entre PS e PCP relativamente à gestão e que duram há décadas.

Tudo em prejuízo dos munícipes dos dois municípios e, sempre de uma forma mais crítica, em desfavor do serviço prestado em Odivelas.

Nem PS, nem PCP mostram qualquer capacidade para ultrapassar os constrangimentos referidos, preferindo perder-se em discussões estereis sobre a natureza dos serviços, a distribuição de jobs e jogos de poder.

Só que essas discussões não põem água nas torneiras de Odivelas, nem recolhem os resíduos amontoados nas nossas ruas dias a fio.

É doloroso que, estando a chegar fundos europeus, a fundo perdido, que permitem investir na modernização dos SIMAR, ninguém se consiga entender naqueles serviços para apresentar um Plano para uma candidatura a essa modernização.

Lembramos que aquilo que se pode fazer em relação aos SIMAR, tem também a ver com a 3ª área do PRR, a relativa à Transição Climática.

O PSD Odivelas, como sempre, aponta as soluções.

Aproveitando estes fundos, os SIMAR candidatavam-se à substituição das suas viaturas, nomeadamente os camiões de recolha de resíduos, por veículos movidos a hidrogénio ou a biocombustível, menos poluentes e mais económicos. Fazê-lo também investindo em transformação dos edifícios em estruturas mais eficientes energeticamente.

Enveredar por contadores de água inteligentes, passíveis de leitura remota e substituir, finalmente, a totalidade das condutas da rede pública, por materiais mais limpos, mais resistentes a roturas e mais duradouros, e dotados de sensores para detetar, remotamente, fugas de água.

Do mesmo modo é possível já instalar sensores nos contentores de resíduos que permitam sinalizar quando estão cheios, de modo a otimizar os circuitos de recolha.

Tal seria produtivo em muitas áreas rurais, nomeadamente do concelho de Loures, em que os camiões percorrem muitos quilómetros, de contentor em contentor, muitas vezes sem necessidade, e assim libertá-los, diariamente, para maior disponibilidade nas áreas urbanas, onde há mais resíduos para recolher e onde os contentores estão a passar vários dias sem recolha.

E, evidentemente, como continuamos muito mal no capítulo da reciclagem, há que investir, e muito, neste capítulo.

O país tem como meta reciclar 65% dos resíduos em 2035. Ora esta meta implica a obrigatoriedade de se implementar, até 2025, um sistema de recolha de lixo orgânico.

O aumento da separação e recolha de bioresíduos tem um impacto muito importante na qualidade do composto que se produz com ele, e na diminuição da contaminação das embalagens de vidro, de plástico e de cartão, melhorando a sua taxa de reciclagem efetiva.

PS e PCP têm taxa zero de preocupação com estes assuntos e assim os SIMAR vão ficar na cauda da utilidade dos serviços que se prestam aos munícipes em Portugal.

O PSD Odivelas tem soluções, aponta-as e estará na primeira linha da exigência para que a Câmara Municipal de Odivelas e os SIMAR de Loures e Odivelas não se deixem ficar para trás no acesso aos fundos europeus que venham a ser canalizados para Portugal e para as autarquias através do Programa de Recuperação e Resiliência (PRR).

João Carvalho  
PSD Odivelas



## 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

# Apanhados na Rede



**João Sousa**  
**AMJA Associação de Moradores do Jardim da Amoreira**

Facebook

Já sei: somos todos uns porcos! Devíamos todos voltar com o lixo para casa, para a varanda, ou então devíamos procurar um contentor de lixo mais “desafogado”. O que concordaria, e faço, em condições de pico especiais (Natal, e outras situações avisadas), ou porque excepcionalmente uns contentores estão particularmente cheios. Mas, quando é o bairro todo que está assim, porque o lixo não é recolhido há vários dias, não há varanda que aguente!

Não deviam os SIMAR cumprir com o trabalho para o qual pagamos, invariavelmente, todos os meses, cada vez mais (de acordo com uma métrica arbitrária de consumo de água, que, em casa, é maior) e que não tem em conta o esforço de reciclagem?

Não será que os pontos de lixo existentes são sobejamente subdimensionados para a população (pagante!) que o ‘bairro’ tem?

Estamos em confinamento, e decerto que os SIMAR também têm constrangimentos com o pessoal, mas já vai para UM ANO o início da pandemia, não é nada de novo. Com o aumento dos lucros (maior consumo de água, que é paga no valor de 2x o que se consome), não deviam ter já precavido com contratação de mais pessoal e meios para lidar com os (im)previstos?

**Alexandre de Oliveira**  
**AMJA Associação de Moradores do Jardim da Amoreira**

Facebook

Uma boa iniciativa, parabéns. Apoio às empresas e às famílias... já ao movimento associativo é mais do mesmo. O movimento associativo do concelho é mais variado que o coberto pela medida. Um concelho que se esquece das associações de moradores, das sociais e das culturais está a precisar de olhar outra vez para si mesmo. A democracia participativa cada vez se deixa menos enganar com bolos e futebol.

Ser cidadão participativo é ter voz nas decisões que são tomadas em relação ao sítio em que se vive... há tanto a passar da teoria à prática!

Vamos mudar de vez a participação como cidadãos do nosso concelho, ou vamos deixar ficar isto assim mais quatro anos? (Comentário a uma publicação que dava conta do apoio da autarquia a famílias e empresas).

**Luís Monteiro da Silva**

Facebook

**Festival da canção**

Sempre vivi o momento como uma noite importante no universo da música portuguesa, um certame que foi perdendo o brilho de outros tempos, recuperado anos antes da brilhante vitória de Salvador Sobral, que entre muitas coisas boas, teve, também, o condão de nos voltar a remeter para o marasmo e para a ditadura das minorias.

De há dois/três anos a esta parte, deixei de considerar aquela noite como mágica e demonstrativa do que musicalmente, se faz de melhor em Portugal. Não sei se a culpa é minha, do Regulamento, dos jurados, ou da votação do público, coisa sempre muito dúbia e pouco confiável.

Uma coisa sei! Em Portugal o idioma oficial é a língua portuguesa. É um dos símbolos da Nação, a par do hino, e da bandeira. É ainda uma das nossas maiores riquezas

e orgulho, recordando o que custou fazer aprovar a língua portuguesa, uma das mais faladas no Mundo como idioma oficial na ONU e na UE.

Em Portugal sempre houve uma tendência algo “snob” para se cantar em inglês, aqui e acolá justificada com argumentos pouco convincentes. Não está em causa a boa construção musical, nem a mensagem da canção vencedora deste ano. Eu também falo inglês e percebi, mas só falo inglês em Portugal, quando isso me poderá trazer qualquer vantagem, ou facilitar o objetivo.

Por isso não me sinto representado na escolha feita. Sendo um acérrimo defensor de mais verbas e apoios para a Cultura em Portugal, terminaria, com uma questão que poderá gerar alguma polémica, perguntando se os artistas/grupos que cantam em língua inglesa e com isso promovem a cultura britânica em detrimento da nossa, não deveriam, caso necessitassem, de pedir apoio para a sua atividade a Londres?

**Nuno Miguel Prates**

Odivelas sempre – Facebook

O costume, ao lado do Centro Comercial Horizonte!





Caros / as Leitores / as

#### 1.DIA INTERNACIONAL DA MULHER

A pandemia de Covid-19 veio acentuar as desigualdades pré-existentes, aumentar a exposição das mulheres ao risco e à violência e fazer retroceder o caminho percorrido rumo à igualdade.

Como escreveu o secretário-geral das Nações Unidas, António Guterres, no seu artigo publicado no dia 8 de março, sob o título “Uma crise com rosto de mulher”, a maioria dos lugares da linha da frente do combate à pandemia são ocupados por mulheres, as mulheres são 24% mais vulneráveis à perda de emprego, sofrem quedas mais acentuadas de rendimentos e as disparidades salariais entre homens e mulheres, que já eram elevadas, aumentaram com a crise da pandemia.

A pandemia está a provocar uma escalada de casos de violência doméstica, o tráfico humano aumentou, bem como a exploração sexual e o casamento infantil, o que está a provocar uma epidemia de violência contra as mulheres em todo o mundo.

O estudo do Fundo Monetário Internacional, intitulado “*The COVID-19 Gender Gap*”, confirma que a pandemia está a agravar as desigualdades e indica alguns fatores para esse aumento: as mulheres prevalecem como trabalhadoras nos setores económicos mais afetados pela crise da pandemia; a maioria dos cuidadores e trabalhadores informais, muitos deles desprotegidos e com baixos rendimentos, são mulheres; encerramento das escolas por razões de saúde pública significa o afastamento definitivo de milhões de raparigas e jovens estudantes do sistema educativo, comprometendo assim as suas expectativas de um futuro mais promissor.

A desigualdade entre homens e mulheres está longe de ser um fenómeno longínquo; pelo contrário: A Europa há muito que se debate com as questões da desigualdade de género e o continente europeu é fortemente penalizado pelo facto de as desigualdades persistirem na Europa.

Estima-se que a melhoria da igualdade de género na União Europeia (UE) geraria 10,5 milhões de novos postos de

trabalho até 2050; A taxa de emprego atingiria quase 80 % e o Produto Interno Bruto (PIB) da UE poderia aumentar em quase 10 % até 2050.

Em Portugal, o fenómeno não só persiste como foi agravado pela crise, apesar das medidas do Governo para mitigar os efeitos da pandemia no domínio da igualdade de género.

O Plano de Recuperação e Resiliência surge como um instrumento fundamental para reforçar a estratégia para a igualdade e para materializar um conjunto de políticas com vista a reforçar a capacitação e a participação efetiva das mulheres nos eixos estratégicos para a recuperação económica e social de Portugal e da Europa, nomeadamente nos domínios da transição digital ao nível das escolas, das empresas e da economia, no pilar social europeu, na economia verde e circular e no combate às alterações climáticas.

A pandemia de Covid-19 comporta impactos fortíssimos, quer no domínio da saúde pública, quer nos setores económicos e sociais, mas também encerra oportunidades únicas que não podem ser desperdiçadas e que devemos abraçar pelo futuro das atuais e das futuras gerações.

Esta transformação reformista não pode ser feita à revelia dos valores humanistas, pelo contrário: deve servir para aprofundar e desenvolver os princípios fundadores dos Direitos Humanos, do Estado de Direito democrático e promover uma transformação de mentalidades na sociedade onde a discriminação, a intolerância e o preconceito possam ser extintos para dar lugar à igualdade, à justiça, à integração e à coesão social.

Como refere o líder das Nações Unidas, neste seu mais recente artigo: “*O mundo tem a oportunidade de deixar para trás gerações de discriminação enraizada e sistémica. É hora de construir um futuro igualitário*”.

#### 2.ELEIÇÕES PARA OS ÓRGÃOS EXTERIORES À ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

Decorrem no dia 11 de Março eleições extremamente importantes para órgãos que são determinantes para a salvaguarda do Estado de Direito Democrático e preservação

dos Direitos, Liberdades e Garantias, por isso espera-se que o consenso possa imperar.

TC - Tribunal Constitucional (1 Juíz)

CSDN - Conselho Superior de Defesa Nacional (1 membro)

CNECV - Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida (6 membros)

CFSIRP- Conselho de Fiscalização do Sistema de Informações da República Portuguesa (2 membros)

CFSIIC - Conselho de Fiscalização do Sistema Integrado de Informação Criminal (3 membros)

CADA - Comissão de Acesso aos Documentos Administrativos (2 membros)

CO RTP - Conselho de Opinião da Rádio e Televisão de Portugal, S.A. (10 membros)

Me-CDPD - Mecanismo nacional de monitorização da implementação da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (2 membros).

Envio um abraço vestido de igualdade e esperança.

Susana Amador



Banda Desenhada

# Penim Loureiro



Nasceu em Lisboa, em 1963. É arquiteto e professor universitário.

De 1979 a 1984, esteve intensamente ligado à banda desenhada. Neste período temporal, Penim era a sua assinatura nos jornais Sete, Diário e Diário Popular e nas revistas Tintim e Jornal da BD, no boletim do Clube Português

de Banda Desenhada e na revista espanhola Un Fanzine Llamado Camello. Foram inúmeras as colaborações.

É exatamente em 1984 que interrompe a sua dedicação e produção na banda desenhada, para exercer arquitetura, docência e fazer incursões na arqueologia

Três décadas mais tarde decide voltar à 9ª Arte. É em 2014 que a Polvo-Rui Brito Edições edita "A Cidade Suspensa", uma história de um percurso de vida de 3 amigos, visto por um deles. Pode ler-se na badana inicial que se trata de «Uma banda desenhada autobiográfica ficcionada, impregnada de referências ao imaginário português ...».

Em finais de 2016 é publicada a obra "Reportagem Especial - Adaptação às Alterações Climáticas em Portugal", com desenhos de Penim Loureiro, argumento de Bruno Pinto e colorização de Quico Nogueira. É um livro muito importante cujo objetivo é colaborar na elaboração de Estratégias Municipais de Adaptação às Alterações Climáticas. Da equipa de 14 elementos que produz este livro, destacamos na supervisão científica, Luísa Schmidt e Gil Penha-Lopes.

Em 2017 e 2018 no Museu Bordalo Pinheiro, dirige um curso de banda desenhada que é «Indicado para todos aqueles que querem conhecer um pouco mais acerca do universo da Banda Desenhada e pretendem fugir da trivialidade e das histórias estereotipadas. Para quem procura uma nova forma de libertar a criatividade e testar os seus próprios limites artísticos, para os que nunca tentaram a narrativa gráfica, mas desejam experimentar ou para os que até já se iniciaram nesta área, mas perderam o ânimo e agora gostariam de voltar a desenhar».

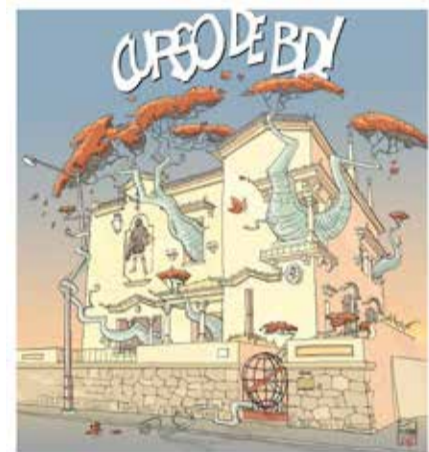
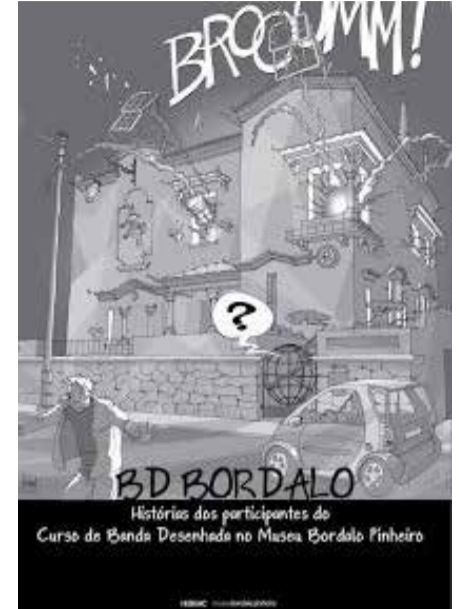
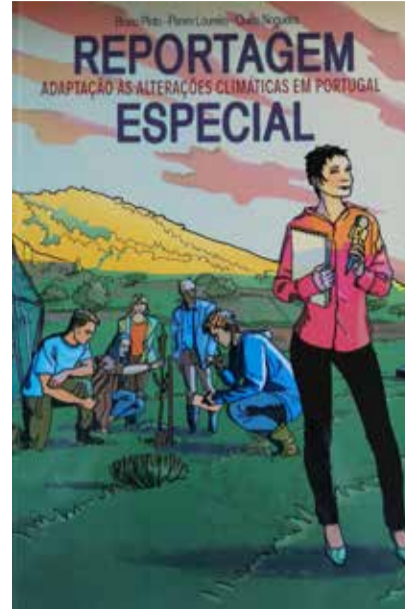
Foram estes muito apelativos fundamentos do curso que lhe conferiram o assinalável êxito!

Penim Loureiro, tem marcado presença regular nos festivais internacionais AmadoraBD. É sempre muito simpático e agradável no contato com os visitantes, onde me incluo, "oferecendo" sempre autógrafos desenhados, que vos mostro.



Para o AmadoraBD 2019, recebeu um convite que muito o sensibilizou: "A Vista Alegre quis reinventar a porcelana chinesa, a tradição chinesa e convidou Penim Loureiro a decorar a peça como quisesse, com um toque contemporâneo com uma narrativa que tinha a ver com a disciplina da Banda Desenhada".

Deste convite resultou a exposição "Talha Mare



Clausum" que foi muito bem recebida pela organização do Festival e claro, pelos visitantes. As imagens da exposição que vos apresento são deficitárias de qualidade, mas valem pelo registo. Também podem ver a explicação do convite a Penim Loureiro em <https://www.facebook.com/watch/?v=722069151598825> Quando vos for possível aceder a uma biblioteca ou livraria, os dois títulos aqui referidos, são excelentes leituras!

Miguel Sousa Ferreira



# Os livros que nos visitam

Fotografias: Pixabay

**“Um bom livro não termina... esconde-se dentro de nós!”**

**(diz a pequena Enriqueta para o seu gato Fellini, numa banda desenhada de Ricardo Liniers)**



Há dias descobri que há livros que me podem vir visitar. Basta pedir que o façam.

Recebi essa notícia através de uma publicação surgida no Facebook.

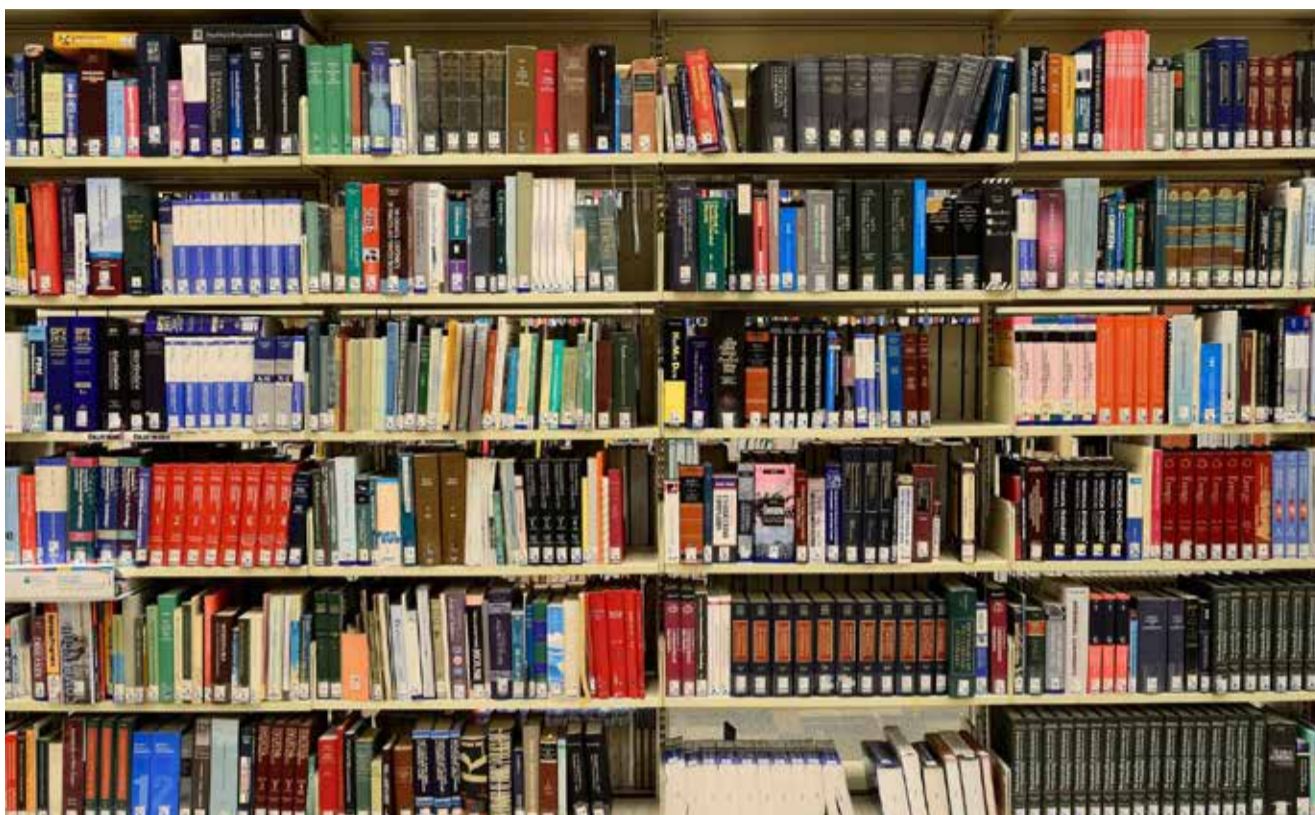
Durante esta pandemia foram bastantes os livros que fui recebendo, vindos do Brasil, dos Estados Unidos, de França e de Portugal. Mas esses e os seus autores, através deles, cá ficarão a conviver comigo, nas minhas estantes, até que a morte nos separe. São bem-vindos, desejados, fui eu que os encomendei; mas cá me ficam a ocupar o espaço vital, que já é tão escasso. E, de vez em quando, irei revisitá-los, voltar a dialogar com eles.

Em período de pandemia, mesmo quando não estão encerradas, nunca achei muito conveniente ir conviver com livros nas boas bibliotecas que temos por Lisboa e por onde eles andam.

Mas soube agora que os podia convidar para minha casa. Que bastava telefonar e eles me vinham bater à porta e conviver comigo durante uns bons dias.

Existe um serviço das bibliotecas municipais de Lisboa (“BLX à sua porta”) que proporciona esse prazer.

Uma série de tomos sobre a vida quotidiana e os costumes em Portugal ao longo dos tempos, umas edições de poemas que queria confrontar nas suas diversas versões, o relato



íntimo de uma grande e célebre editora francesa sobre as práticas libertinas dela e do seu marido e mais alguns a que, por estarem há muito esgotados, só poderia aceder nas grandes casas onde se abrigam, as bibliotecas, podem agora vir até mim, podem contar-me os seus segredos, as suas descobertas, deliciarem-me com a sua beleza, as suas informações, as suas confidências e a força das suas palavras.

Esta possibilidade trouxe-me as recordações de quando as velhas bibliotecas itinerantes da Gulbenkian, nas suas características carrinhas Citroën HY, de chapa ondulada, percorriam o país e iam até à aldeia onde nasceu a minha avó. E aí eram aguardadas com impaciência por pessoas que, embora tendo apenas a escolaridade mínima e trabalhassem no campo, tinham uma enorme curiosidade sobre o mundo e tinham o prazer da leitura, que gostavam de ler romances e poemas e de alargar os seus horizontes para além do seu pequeno território.

Era assim uma senhora dessa aldeia, uma boa amiga que nos acompanhava nas noites sem electricidade e sem televisão, à luz de um candeeiro a petróleo tradicional, mais tarde de um “petromax” e, depois, de um pequeno candeeiro a gás. Noites em que se falava sobre tudo, se contavam as velhas histórias da aldeia e das pessoas que lá viviam ou tinham vivido, velhas lendas e superstições populares, em que se conversava calmamente sobre a vida e sobre o mundo.

Essas carrinhas eram geralmente conduzidas por amantes de livros, que conversavam, davam sugestões e esclarecimentos sobre cada um daqueles desejados objectos, que criavam laços com os leitores.

Eram visitas que distribuían prazer, conhecimento, inquietações, que satisfiziam curiosidades, que criavam intimidade com alguns autores, que davam a conhecer lugares distantes e inacessíveis, outras formas de pensar e de viver, outros costumes, outras ideias. Qua alargavam o espaço e o tempo de quem as recebia.

Fui fazer algumas buscas pela Net e verifiquei que — como vira há algum tempo, mas já não me lembrava — as velhas bibliotecas da Gulbenkian tinham, há alguns anos, vindo a ser recriadas por uma rede de bibliotecas itinerantes municipais. São já setenta e uma espalhadas por todo o país. E constatei também que, em período de pandemia, eram várias as Câmaras e Juntas de Freguesia que tinham criado serviços de empréstimo de livros ao domicílio. Certamente outras se seguirão. Mesmo em tempos normais, serão muitas as pessoas mais idosas ou doentes que têm dificuldade em se deslocar às bibliotecas. Seria bom que esta bela ideia também sobrevivesse ao vírus.

Estes livros são visitantes cómodos. São amigos ou conhecidos que nos podem vir visitar, tendo a vantagem de poder estar muito tempo, mas de não nos imporem a

sua presença durante todo o tempo da sua estadia, mesmo quando isso não nos dá jeito.

Todos tivemos a experiência da contradição entre estar com pessoas que nos vieram visitar, por vezes de longe, com quem gostamos de conversar e conviver, mas nesse dia, ou a essa hora, estarmos cansados ou termos coisas inadiáveis para fazer e elas não se aperceberem e irem ficando, ficando, ficando... tornando-se penosas. E de, quando não temos grande à vontade com elas, não nos sentirmos capazes de lhes dizer o que se passa, para não as magoar.

Estes livros batem-nos à porta, nós recebemo-los e logo nos juntamos a eles ou, se temos mais que fazer nessa altura ou nos apetece estar sozinhos, instalamo-los em qualquer lado à espera de melhor oportunidade para os nossos diálogos.

Diálogos que teremos depois, espaçados e quando nos der mais prazer ou quando nada de mais urgente os impedir.

Depois lá vão à sua vida, conviver com outras pessoas, proporcionar-lhe momentos de alegria e prazer, alargar-lhes horizontes, surpreendê-las.

E, quando eu sentir o desejo de os rever, de relembra conversas antigas ou de os olhar de um outro ponto de vista, posso voltar a pedir-lhes que me visitem de novo, posso acolhê-los com novos olhos. Ou convido outros. Para conviver com autores, para conviver com imagens. Para eles me surpreenderem e me inquietarem. Para eu conhecer melhor o mundo que me rodeia. Para dele poder tirar mais prazer.

É bom saber que estão lá, fora da minha casa, circulando, mas quase sempre disponíveis para mim.

Carlos Braga  
Professor Universitário  
Investigador

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





## Serviços Públicos Contratos Privados

Reclame primeiro, pague depois!

«Apresentaram-me uma conta muito elevada de água. E exigem que a pague. Só que não corresponde ao meu consumo, que é irrisório. É que, dizem-me, nos serviços públicos só se pode reclamar depois de pagar. E é isso que consta do contrato».

Apreciando e opinando:

1. Para os serviços públicos vigora, em geral, a máxima proveniente do direito romano: “solve et repete” (pague primeiro, reclame depois!)
2. Porém, para os serviços públicos essenciais (água, energia eléctrica, gás natural, comunicações electrónicas...), cujos contratos têm a peculiaridade de ser contratos de consumo, a regra que vigora é a dos contratos privados: cada um dos contraentes tem o direito de recusar a prestação enquanto o outro não cumprir devidamente as suas obrigações.
3. Se o fornecedor se propuser cobrar a mais, se não especificar o montante exigido, se não apresentar a factura de harmonia com a lei, é lícito ao consumidor não pagar, reclamando no livro respectivo.
4. As empresas concessionárias vêm, porém, com o

beneplácito dos reguladores, impondo nos contratos, à revelia de princípios e normas, que se pague primeiro, reclamando-se depois.

5. Esta cláusula é naturalmente abusiva. Está incursa nas proibições da Lei das Condições Gerais dos Contratos. E, por isso, deve ser excluída ou por imposição dos reguladores ou por reacção dos consumidores.
6. Se houver resistência dos fornecedores, é de recorrer aos tribunais arbitrais de consumo. Aos quais os fornecedores hoje se não podem furtar. Pedindo-se, logo e como medida cautelar, que o fornecedor não use o “corte” como meio de coagir a pagar, definindo-se os termos do que deve pagar, se for o caso.
7. Ademais, a Lei dos Serviços Públicos Essenciais confere aos consumidores o direito à quitação parcial: o de só pagar o devido, recusando o mais. E o fornecedor tem de dar quitação do que se pagar (passar o documento que prova o pagamento ou recebimento).

CONCLUSÃO:

- a. O consumidor não tem de pagar uma factura cujo valor não corresponda ao que consumiu;
- b. Pode reclamar, primeiro, pagando só após se decidir da reclamação.
- c. E pode pagar o devido, do que o fornecedor dará quitação parcial.

- d. Se do contrato constar a cláusula “pague primeiro, reclame depois”, pode invocar a sua nulidade, por abusiva, perante o tribunal arbitral.



Mário Frota  
apDC – DIREITO DO CONSUMO - Coimbra



A Anta de Ide Vê-las

## As autárquicas já mexem com uma liberal iniciativa

A pandemia continua, muito embora haja quem já veja uma luz ao fundo do túnel, e entre os rastros que deixa, a pobreza encoberta que se revela, juntando-se àquela que já se conhecia, a política não pára, assim como as lutas pelo poder, ainda que as autárquicas estejam longe e as legislativas tenham lugar, somente, em 2023.

Numa “apressada” atitude, o líder do PSD veio revelar os nomes dos vários candidatos do partido às autárquicas que terão lugar em outubro e apressou-se a abrir as lutas eleitorais com a escolha de um candidato à presidência da Câmara Municipal de Lisboa, o qual teria por missão unir a direita social, como agora é hábito chamar-se. Estrategicamente, o escolhido foi Carlos Moedas, embora se possa ligar o nome, em alguma medida, ao consulado de Pedro Passos Coelho, um liberal que nos governou nos tristes e sombrios dias da “tróika”.

Segundo tem vindo a público, embora de uma forma quase secreta, Carlos Moedas tem tentado levar a cabo a missão difícil de unir a direita, sem contar, contudo, com o CHEGA de André Ventura, embora possa muito bem acontecer

aquilo que se verificou nos Açores, “unidade” que abriu um precedente, pois Rui Rio ainda não se pronunciou claramente se o PSD alguma vez fará um acordo com a extrema-direita fascista, racista e xenófoba que este representa.

Todavia, a Carlos Moedas parece que saíram frustrados os contactos com a Iniciativa Liberal. Tendo conseguido nas presidenciais, em Lisboa, 6,5%, a IL resolveu-se pela apresentação de um candidato próprio para a autarquia lisboeta, que será Miguel Quintas, pois aqui vê a possibilidade do reforço da votação, numa perspectiva de retirar votos à ala mais liberal do PSD e um ou outro do CDS, daqueles que ainda não haviam escolhido entre um e outro.

Para os social-democratas a ideia de uma direita na capital contra Fernando Medina e o PS, numa possível aliança deste com os partidos à esquerda, parece comprometida.

O PCP vem a terreiro referir a intenção de apresentar um candidato próprio no seio da CDU. Comenta-se a hipótese de poder vir a ser, novamente, o comunista João Ferreira. O Bloco de Esquerda assume a intenção de apresentar listas próprias em todo País e, sendo assim, um “braço de ferro” entre esquerda e direita pode parecer comprometido nas suas variadas cambiantes.

Na verdade, as eleições autárquicas para Lisboa apresentam-se como um verdadeiro ensaio para 2023 e as legislativas que vão ter lugar nesse ano, pois sendo Lisboa a capital do País, as autárquicas não são umas quaisquer eleições e serão como um teste para estratégias futuras, muito embora já estejamos habituados a jogadas políticas que, num repente,

tudo alteram.

No fundo, parece que estamos perante um jogo entre partidos, ligados a um princípio ideológico em defesa de uma economia de gestão capitalista. Ou será que estamos perante uma democracia política carreirista? E a estratégia definida com a candidatura de Carlos Moedas poder-nos-á levar a pensar numa sua futura candidatura à liderança dos sociais-democratas?

Aguardam-se os próximos desenvolvimentos!



Fernando Tudela

# AMOR, SEXO e família

10

## As regras sobre o género — I - No princípio era o instinto e o prazer

UMA INVESTIGAÇÃO DE CARLOS BRAGA

Eram eles que aproximavam as pessoas, que as levavam a ter actividades sexuais e a acasalar-se, momentaneamente ou de forma mais duradora, ou afectiva ou sexualmente.

Nas primeiras comunidades de seres humanos, antes da sedentarização e das sociedades agrícolas — à semelhança do que foi ainda presenciado por antropólogos em certas comunidades no séc. XIX e até no séc. XX em vários pontos do mundo — aquilo que eles distinguiam entre si, em termos de sexualidade era, geralmente, aquilo que hoje chamamos sexo biológico, na sua versão mais redutora: os órgãos genitais visíveis e os caracteres sexuais secundários externos. Conseguiram distinguir machos, fêmeas e (quando existiam na comunidade) pessoas inter-sexo.

O **sexo "biológico"** das pessoas (reconhecido apenas através dos genitais e dos caracteres sexuais secundários visíveis) definia algumas das suas funções e papéis sexuais. Havia, assim, uma primeira **noção de feminilidade e de masculinidade, como géneros**, muito diferente das concepções presentes e construídas em termos culturais, sempre em evolução, nas nossas sociedades actuais e das mais variadas concepções que houve ao longo da História. **O facto de essa noção de masculinidade e de feminilidade existir e de uma parte das pessoas não se encaixarem perfeitamente nelas levou a que muitas dessas comunidades** — algumas ainda de dimensão significativa no séc. XX, como os índios americanos e muitas comunidades na América Central e do Sul, na Índia e na Oceânia —

**considerassem a existência não de duas mas de três, quatro ou cinco categorias de seres humanos**, a que os antropólogos ocidentais anteriores à conceptualização do género como característica diferenciada do sexo biológico, chamaram também de sexos. Designação que ainda se mantém na legislação de alguns países na actualidade, que consideraram a existência de mais de dois sexos, designando-os, por vezes, por "outro", na lista constante nos documen-

tos oficiais e no registo civil, ou, em alguns casos, por 3º sexo, na linguagem corrente.

**A título de exemplo, os índios Navajos dividiam os seres humanos em cinco categorias: "homem", "mulher", "dois espíritos" (com características equidistantes e equilibradas entre as dos homens e das mulheres, "dois espíritos feminino" e "dois espíritos masculino".**

Nas sociedades mais antigas, não se conhecia, por exemplo, o papel do homem na procriação, razão porque às mulheres era concedido um lugar muito especial, dada a sua capacidade, que os homens não tinham, de gerar e de alimentar com o seu leite as crianças que asseguravam a continuidade da comunidade. A fisiologia e as funcionalidades e características dos sexos não eram completamente conhecidas. Aliás, **ainda hoje, apesar dos conhecimentos sobre o sistema hormonal, sobre a anatomia e fisiologia dos principais órgãos internos, dos cromossomas, do ADN e, também, em menor grau, sobre o cérebro e sobre o sistema neuronal, no seu conjunto, há ainda muito a descobrir e a esclarecer. Tanto sobre o sexo como sobre o género, como característica autónoma do sexo atribuído à nascença.**

**Sexo e género são coisas diferentes, como a ciência hoje reconhece. O sexo tem uma base biológica — materialmente detectável e parcialmente visível —, enquanto o género tem a ver fundamentalmente com a mente, embora possa ter, também, uma base material.**

Mas sobre este tema do "género" e do "sexo biológico" e também da denominada "orientação sexual" será necessário um outro texto específico, pela riqueza do tema e pelo pouco conhecimento que sobre ele ainda existe na maioria da população. Por essa razão, também este texto se desdobra em duas partes. Nesta matéria estamos ainda, em termos de conhecimento generalizado, na mesma situação de quando a maioria da popula-

ção pensava que a Terra era plana, que era o centro do Universo e que o Sol girava em volta dela. O conhecimento científico ainda pouco penetrou nas sociedades e é activamente contrariado pelos seguidores fundamentalistas e literais de várias crenças dominantes.

**Actualmente, as ciências distinguem dois conceitos diferentes: o sexo e o género. E o sexo não determina automaticamente o género.** Nas sociedades ocidentais e ocidentalizadas, o conceito predominante era o de sexo e tudo o que dizia respeito à identidade de género era já considerado e tratado mas sem utilizar este conceito, que veio permitir uma melhor compreensão e clarificação da natureza humana. A medida que o conhecimento avançar, até pode ser que, de novo, sejam definidos novos conceitos nesta matéria e novos critérios de classificação dos seres humanos.

**O que é o sexo de uma pessoa?** É o conjunto de características biológicas, desde os aspectos genéticos e hormonais até aos órgãos genitais internos e externos. O sexo remete para as características do nosso corpo. As pessoas classificam-se, relativamente ao seu sexo, em machos (homens), fêmeas (mulheres) e intersexo (que, no passado, eram designadas como hermafroditas).

**O que é a identidade de género?** É a vivência interna e individual de cada pessoa relativamente ao seu género, independentemente do sexo atribuído à nascença. Pode identificar-se como feminina (mulher) ou como masculina (homem), quando tem uma concepção binária, ou não se identificar no paradigma masculino-feminino (caso das pessoas não-binárias, que, tanto quanto se sabe, são ainda muito minoritárias mas que se tornam cada vez

mais visíveis) e pode, até, de acordo com os momentos e as circunstâncias identificar-se (sentir-se) alternadamente como masculina e como feminina (caso das pessoas bi-género) ou como não-binária. Tal como existem uma infinidade de sexualidades também existe uma infinidade de identidades de género, embora se possam reconhecer padrões mais frequentes, a que são atribuídas determinadas designações. Apesar de toda a complexidade dos seres humanos, também nesta matéria, a questão do género e das suas consequências, na forma como a nossa sociedade predominantemente a vê, é tratada geralmente como natural (e em certos meios religiosos, considerada, até, de determinação divina). E as suas regras são aceites sem questionamento, sem merecerem reflexão e dúvida. Vejamos, em síntese, quais são **as regras actualmente dominantes sobre o género:**

**1** — Existem dois géneros, masculino e feminino, correspondentes a dois sexos, homens (machos) e mulheres (fêmeas), e são, normal e naturalmente, diferentes e opostos. As pessoas transgénero e as não binárias devem ser ignoradas ou negada a sua existência e, em todo o caso, não lhes deve ser reconhecido o direito a uma vida semelhante à das outras pessoas. Quando muito, são consideradas pessoas doentes ou impostoras e trapaceiras. **2** — Os genitais são o sinal essencial que determina o género: um homem é uma pessoa com pénis; uma mulher é uma pessoa com vagina. **3** — O género de uma pessoa é invariante, desde o nascimento até à morte e a cada momento. **4** — Os problemas que surgem nas relações são devidos a estas diferenças de género, que somos obrigados a aceitar. **5** — As mulheres querem arranjar homens para casar; para isso, devem fazer-se difíceis, ser femininas e comportar-se como senhoras, ser submissas, passivas e retraídas em matéria de sexo; nas relações, as mulheres gostam de falar acerca dos seus sentimentos, querem sentir-se amadas e acarinhadas e gostam de criar, de educar e de cuidar de outras pessoas. **6**

— Os homens querem arranjar mulheres para ter sexo com elas; para isso, têm que ser dominadores e confiantes em si mesmos e praticar o jogo da sedução; nas relações, os homens precisam de tempo para si; gostam de se sentir capazes, necessários e de ser pessoas de sucesso. **7** — Dadas as suas características naturais, os homens são hierarquicamente superiores às mulheres na sociedade, na família e no trabalho (esta regra vai-se atenuando e está em transformação devido à evolução do sistema económico e às lutas desenvolvidas, de forma organizada, por mulheres defensoras dos direitos humanos e seguidoras de diversas correntes feministas).

As regras actualmente dominantes estabelecem que nascemos com um corpo que tem um determinado aspecto. Esse corpo define-nos como macho ou como fêmea. Isso significa que nos consideramos a nós próprio(a)s como masculinos (se somos machos) ou femininas (se somos fêmeas) e tentamos adaptar-nos ao que a nossa cultura espera desses géneros, considerados como opostos e únicos, em termos da nossa identidade. E estabelecem que o nosso género definirá também o nosso desejo em matéria sexual (relativamente ao "nosso" sexo ou ao sexo "oposto") e as relações amorosas que construiremos.

As regras sobre o género, aquelas que, consciente ou inconscientemente, adoptamos — e as que as outras pessoas que nos rodeiam adoptam, defendem e têm interiorizadas — acompanham-nos constantemente, em todas as circunstâncias da nossa vida.

**Mas o mundo está a mudar, constantemente, inevitavelmente. Porque a ciência, nesta matéria, tem avançado muito e a sua divulgação também, tal como o conhecimento muito mais espalhado e acessível dos factos reais. E devido à luta que se vai travando, um pouco por todo o lado, para que os direitos humanos sejam realmente direitos de todos os seres humanos, sem qualquer discriminação.**

(continua na próxima semana)

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



## Mulher de amanhã

Tenho andado a refletir muito sobre isto de ser mulher e criar uma menina para ser mulher amanhã. A verdade é que é um desafio e uma gratificação em simultâneo. Ser mulher é um desafio diário na luta pela igualdade e prova constante da mesma, e uma fonte de gratificação enorme por aquilo que alcançamos e pela força que temos.

Assim também o é criar uma menina. Numa sociedade ainda deficitária quanto a igualdade seja de que cariz for, criar uma menina para se tornar uma mulher é um desafio a multiplicar por mil. Aliás, na verdade, criar uma menina é igual a criar um menino, a grande questão é como criar uma menina para se tornar uma mulher forte com valores. Esse é o verdadeiro desafio.

Aos poucos o machismo vai caindo por terra, os preconceitos também, mas há um longo caminho a percorrer ainda. A parte mais importante já foi alcançada por mulheres que se dedicaram a esta causa e por outras tantas que deram a própria vida por ela. Questiono-me se as meninas de hoje, mulheres de amanhã, manterão essa luta. Por vezes penso que não.

Vejo que as meninas de hoje, já não são meninas. A infância foi encurtada, e aos 6 anos vejo crianças a acharem-se adultos. E isso faz-me questionar muita coisa.

Quando era criança, as meninas brincavam até tarde, com bonecas e cozinhas, saltavam à corda e ao eixo, jogavam à apanhada e escondidas. Queriam ser cantoras, cabeleireiras, professoras, etc. Havia quem preferisse carros e soldados, ser polícia e aviadora. E nada havia de mal nisso. O paradigma já começava a mudar, embora se ouvisse ainda ao longe: "Isso é coisa de rapaz". Eu mesma ouvi a minha mãe alertar-me sobre algumas posturas minhas mais "arrapazadas".

Hoje somos livres para ser quem quisermos, para escolher o que quisermos. O azul e o rosa, passaram a cores e somos teoricamente iguais, porque para passar à prática precisamos de uns ajustes. Embora muito já tenha sido feito. Hoje as meninas têm toda a liberdade disponível para seguir o seu rumo sem impedimentos, rótulos e sexismos. Mas precisam de força para que os tais ajustes supracitados se

tornem uma realidade.

Precisamente por isso, ao ver a pequena mulher aqui de casa, dou por mim a pensar, por que raio uma menina que pode ser tudo o que quiser no futuro, a quem lhe é passado todo o tipo de princípios e valores, que é criada para ser forte e determinada, consegue reunir em si tantos estereótipos que há muito foram desmistificados. Isso faz-me crer que, talvez, as meninas de hoje têm tudo tão facilitado que poucos valores deem ao esforço do passado. Quando ouço uma menina dizer: "Dia da Mulher? Mas que piada tem?", percebo que mais esforço tem que ser feito para que as meninas de hoje entendam que serão as mulheres de amanhã e que precisam manter viva a luta pela igualdade de género.

As meninas de hoje estão a crescer a achar que tudo se rege por uma cara bonita, corpo bem feito, roupas de marca, maquilhagem e produtos. Que o dinheiro se conquista com um clique, dentro de casa e atrás de um ecrã.

Por isso não me admira que ela me diga que quer ser influencer ou tiktokker (ou que raio que lhe chama).

Mas caramba! E não é precisamente disso que temos fugido estes anos todos?!

Não temos lutado para sermos vistas para além da aparência? Para termos valor por ser quem somos e pelo nosso valor profissional e não apenas pela cara bonita?

Não temos lutado para sair de casa e ir trabalhar fora tal como os homens, naquilo que quisermos porque somos capazes e temos competências iguais?

Não temos batalhado tanto para não sermos vistas como uma boneca numa vitrine?

Então porquê que as meninas de hoje, caminham para uma versão anos 20/30/40, mais atualizada?

Porquê que eu aos 6 anos brincava imenso, sujava a roupa, andava descabelada e descalça e a pequena mulher cá de casa já pede roupa xpto, maquilhagem, cabelo arranjado, perfume?

Brincar? Não. TikTok e YouTube? Sim.

Estamos a andar para a frente sim, mas em círculos.

Por isso, criar uma mulher é um desafio. Criar uma menina para se tornar uma verdadeira mulher, é um desafio. E mais desafiante se torna nos dias que correm.

Não consigo conceber que aos 6 anos se preocupe em ter WhatsApp, em vez de saber as letras do alfabeto. Que ache que uma mulher só pode ser isto ou aquilo. Que pense que o rosa é uma cor exclusiva das meninas, e que deteste azul, porque é cor de menino.

As meninas estão a crescer com a ideia errada do que é ser Mulher.

As mulheres podem ser tudo o que quiserem. Tal como os homens.

As mulheres podem usar as cores que quiserem. Tal como os homens.

Ela pode ser tudo o que quiser. Tal como ele.



**Andreia Fernandes**



# Medalhas e trofeus

É bem verdade, caros amigos e leitores, Portugal fez um brilhante nos Campeonatos da Europa de Atletismo que se disputaram na Polónia.

Medalhas e mais medalhas.

Três medalhas de ouro. Sim porque nós não fazemos por menos.

Portugal, o tal país de racistas, rejubila com a vitória de todos os portugueses.

Branco, pretos, amarelos às riscas, ou verdes, todos são portugueses, ao contrário de alguns que querem fazer com que Portugal seja racista.

Portugal sempre acolheu muito bem quem nos visita ou quer por cá fazer vida.

Africanos, Asiáticos, Europeus entre outros continentes, sempre viveram em harmonia e comunidade. Se existem exceções? Claro que há, aqui e em qualquer parte do mundo.

Auriol Dogmo, Pablo Pichardo e Patrícia Mamona fizeram

com que o hino português tivesse tocado por três vezes. Uma honra.

Por terras de Vera Cruz, em menos de quatro meses, Abel Ferreira ganha mais um trofeu, desta feita o treinador português ganha a Taça do Brasil, escrevendo o seu nome para a posteridade, em mais um feito do Palmeiras.

Abel Ferreira foi o primeiro estrangeiro a ganhar a Taça do Brasil deixando Portugal muito orgulhoso.

Em breve o Palmeiras disputará a Super Taça do Brasil com o rival Flamengo.

A ver vamos o que acontece...

Por cá, neste país de invejosos, Ruben Amorim continua a fazer sombra a muita gente.

O Sporting e Ruben Amorim arriscam-se a sofrer uma pena de um a seis anos de inatividade desportiva, por fraude, devido a uma ação, que foi interposta pela Associação Nacional de Treinadores, para penalizar o treinador português, por não ter as habilitações necessárias para estar à frente da equipa Leonina.

Mais uma mesquinha portuguesa que coloca em causa a competência de um treinador jovem que assombra os velhos do restelo.

Portugal no seu melhor.

Primeiro querem retirar pontos ao Sporting, pela utilização de João Palhinha, no derby lisboeta, agora é a questão à volta de Ruben Amorim...

Não seria melhor despromover de vez o Sporting deixando assim o caminho aberto aos do costume?

Pois, bem me parecia.

Gentinha pobre de espírito.

É por estas, e por outras, que o futebol português anda na rua da amargura, desqualificado e sem futuro à vista.

Não seria melhor ganhar campeonatos dentro das quatro linhas?

Aí Portugal, Portugal...



Vitor Cacito



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](http://www.cddl.pt)



# Ao olhar vejo e sinto...

Imagem de Kai Vogel por Pixabay



Olho a árvore cujos ramos vão dançando ao som e ao ritmo do vento que passa e sinto que há algo de fascinante na harmonia e na beleza dos elementos da natureza, que nunca me canso de admirar.

Contemplo o constante correr das águas deste ribeiro, que aqui passa, e vejo nelas a vida em constante movimento.

Contemplo, agora, o fresco verde da montanha e toda a sua beleza e sinto invadir-me a alma, toda a tranquilidade das águas do lago que nela habita.

*“asas à liberdade”*

Olho aquele bando de aves que, voando, vão rasgando o céu, e de imediato me vem à memória, um bando de crianças que, dando asas à liberdade, brincam ao ar livre numa manhã de um dia qualquer de sol e de primavera.

*“Frutos com asas”*

Olho aquela árvore cujos ramos não têm uma única folha, mas verifico que, em compensação, os mesmos estão cobertos de centenas de pardais e penso: que belo quadro, por obra da natureza! Um quadro a que se me fosse pedido dar-lhe um nome, então eu chamar-lhe-ia: A árvore dos frutos com asas.

**Um belo dia de sol**

Está um belo dia de sol e Lisboa, com as suas sete colinas, algumas das quais, varandas viradas para o Tejo, esse eterno



amante de Lisboa. E, lá em baixo, as águas deste rio, são o espelho do magnífico azul do céu desta bela Cidade.

Há gaivotas a sobrevoar o Cais das Colunas, fazendo uma certa algazarra. A espaços, umas vão mergulhando a pique nas águas do rio, enquanto outras pousam levemente nas areias da pequena praia aqui existente. Agora, lá longe, junto à outra margem, navega um cacilheiro a caminho de Lisboa e eu, sem saber bem porquê, ao olhar o navegar

daquele cacilheiro, sinto invadir-me a alma uma certa tranquilidade. Depois estendo o meu olhar, para o meu lado direito, e então lá longe no horizonte, consigo ver o céu beijar as águas deste rio que ama e dá beleza à nossa Lisboa.

Arlindo De Jesus Costa  
arlindocosta44@gmail.com

Diz...correndo

## Episódio 198



Queridos Leitores, que orgulho em ser português!

Não, não estou a referir-me às medalhas conseguidas por atletas no Campeonato Europeu de Atletismo de Pista Coberta, mas sim à canção que nos vai representar na Eurovisão.

Assim, sim. Mostramos desta maneira a nossa vocação multicultural e pluricontinental, se não vejamos:

- O título da canção é *“Love is on my side”*, que cheira a inglês dos *“states”*;

- O cantor designa-se a si mesmo por *“Tatanka”*, que é a palavra Sioux para bisonte;

- O conjunto é *“The Black Mamba”*, que evoca a serpente mais venenosa de África;

Os nossos representantes em Roterdão poderiam vestir-se de sedas coloridas, levando um toque da China. Sempre era mais um Continente e nós, é histórico, andámos por lá muito tempo, e há muito português com olhar amendoado a prová-lo.

A Carolina Deslandes mostrou a sua vocação premonitória pois levou *“Por um Triz”*, sabendo que iria ter o segundo lugar, mas não adivinhando que iria ser o fiambre da sandes inglês-português-inglês, pois que a seguir a ela vem outra canção em estrangeiro, como dizia o meu avô que era analfabeto;

Mais cá pra baixo, a Joana não deixou de ser Alegre, só porque o público não gostou da bela canção que levou e, logo a seguir a ela, devo referir o Eu.Clides, filho de Euclides, que até é cunhado da minha prima Teresa, e que no âmbito do conceito alargado de família que se pratica em África, é meu primo também.

Boa, miúdo, adoro ouvir-te tocar viola.

Quanto aos outros, que Deus lhes dê boas vidas e boas notas, já que o público não deu.

Para terminar devo sublinhar a beleza dos cenários desenhados para cada canção. Um deslumbre. Acredito que os deficientes auditivos seguiriam o Festival só por eles.

Mudando agora de cenário, celebrou-se o Dia Internacional da Mulher.

Muitos cínicos pensarão que é uma celebração escusada e um desperdício de tempo, pois não há um dia dedicado aos Homens, e o Dia do Pai não conta, mas não é assim, porque em muitas regiões do Mundo as mulheres são como um objeto que se pode comprar, não havendo igualdade entre géneros e sendo consideradas inferiores.

O que me deixa confuso, quando oiço as notícias de homens que fazem o que for preciso para serem mulheres.

Cá por mim, nem me incomoda nada o facto de não cumprir a tradição que manda que o homem seja mais alto que a mulher, pois que...

As Mulheres  
Todas elas são maiores do que eu!

Nem falo de minha mãe,  
Que o ser me deu.

Falo da santidade que tem,  
Quem abdica de si,  
Para ser Mãe.

E mesmo que Mãe não seja,  
Servindo para enfeitar,  
Sempre é coisa que se veja,  
E dá bom ar.

É preciso ser pateta,  
Para não gostar,  
Mesmo que outra seja a meta.

Só elas têm tamanho,  
Para fazer pequena a Cruz,  
Trocando a Dor,  
Pelo Amor.

Foi na mais Santa,  
De entre Elas,  
Que Deus pôs seu Filho,  
Jesus!

E o conselho da semana é: **«Se não te sentes bem com o corpo que tens, faz como eu: Parte os espelhos todos».**

José Duarte



# Notícias da Comissão Europeia

Fotografia: Imagem de NakNakNak por Pixabay

## União Europeia e Estados Unidos concluem negociações de acordo sobre contingentes agrícolas

A União Europeia e os Estados Unidos concluíram as negociações para ajustar os contingentes agrícolas da Organização Mundial do Comércio (OMC) relativamente à União Europeia, na sequência da saída do Reino Unido da UE. Este é o culminar de dois anos de negociações no quadro da OMC para dividir estes contingentes da UE, com uma parte do volume a permanecer com a UE-27 e a outra parte a ir para o Reino Unido, com base nos fluxos comerciais recentes. O acordo abrange dezenas de contingentes e milhares de milhões de euros de transações, incluindo carne de bovino, aves de capoeira, arroz, produtos lácteos, frutas e produtos hortícolas e vinhos. Mais informações no comunicado de imprensa.

## Dois filmes financiados pela UE premiados no Festival Internacional de Cinema de Berlim 2021

Dois filmes apoiados pela UE receberam prémios no 71.º Festival Internacional de Cinema de Berlim, que se realizou de forma virtual na semana passada: o Urso de Prata para o melhor realizador foi para Dénes Nagy pelo filme «Természetes fény» e o prémio especial do júri na rubrica Encounters foi para «Vj» de Lê Bão. Foram nomeados nove filmes e séries apoiados pela UE. A UE apoiou o desenvolvimento e a coprodução destes títulos com um investimento superior a 750 000 euros, atribuídos através do programa Europa Criativa MEDIA. Esta primeira fase do festival também incluiu o Mercado do Filme Europeu, com uma edição do Fórum do Filme Europeu sobre o futuro do setor audiovisual na Europa. Vários profissionais da indústria salientaram a importância de uma maior colaboração nos diferentes domínios para uma maior inovação, reunindo, entre outros, salas de cinema e novas tecnologias, refletindo alguns dos temas identificados e apresentados no Plano de Ação para os Meios de Comunicação Social e o Audiovisual. A segunda ronda do festival deste ano, «The Summer Special», terá lugar em junho de 2021, abrindo os filmes ao público e organizando a cerimónia oficial de entrega dos prémios.

## Financiamento sustentável: Comissão acolhe favoravelmente relatórios sobre desenvolvimento de normas da UE para comunicação de informações sobre sustentabilidade

A Comissão Europeia congratula-se com a publicação de dois relatórios que formulam recomendações sobre o desenvolvimento de normas de informação em matéria de



sustentabilidade. Estes relatórios, que foram elaborados a pedido da Comissão na sequência de um convite do Conselho, constituem um passo importante no desenvolvimento da comunicação de informações sobre sustentabilidade das empresas em toda a UE. Ambos os relatórios reconhecem a importância de coordenar o desenvolvimento de normas da UE em matéria de comunicação de informações sobre sustentabilidade com as iniciativas mundiais existentes e emergentes. São necessárias normas de sustentabilidade da UE para cumprir as ambições políticas e o calendário urgente do Pacto Ecológico Europeu. São também necessárias para assegurar a coerência das regras relativas à prestação de informações da agenda da UE em matéria de financiamento sustentável, especialmente o Regulamento relativo à divulgação de informações relacionadas com a sustentabilidade no setor dos serviços financeiros, a Diretiva Divulgação de Informações Não Financeiras (NFRD), o Regulamento Taxonomia, bem como com os requisitos da futura legislação em matéria de governo das sociedades sustentável e de diligência devida. O primeiro relatório propõe um guião para o desenvolvimento de um conjunto abrangente de normas da UE em matéria de comunicação de informações sobre sustentabilidade. Foi elaborado por um grupo de trabalho multilateral criado pelo Grupo Consultivo para a Informação Financeira na Europa (EFRAG). O segundo relatório propõe reformas da estrutura de governação do EFRAG, a fim de assegurar que as futuras normas da UE em matéria de comunicação de informações sobre sustentabilidade sejam desenvolvidas através de um processo inclusivo e rigoroso. Define, por exemplo, o modo como as autoridades nacionais e europeias serão envolvidas, assegurando simultaneamente que o processo se baseie também nos conhecimentos especializados do setor privado e da sociedade civil. A publicação dos relatórios é muito oportuna. A legislação da UE requer que as grandes empresas divulguem determinadas informações sobre a forma como operam e gerem os desafios sociais e ambientais. Isto ajuda os investidores, a sociedade civil e outras partes interessadas a avaliar o desempenho sustentável das grandes empresas e incentiva-as a desenvolver uma abordagem sustentável dos negócios. Na sua Comunicação sobre o Pacto Ecológico Europeu, a Comissão comprometeu-se a rever a Diretiva Divulgação de Informações Não Financeiras como parte da estratégia para reforçar as bases do investimento sustentável. A Comissão

analisará cuidadosamente estes relatórios, na preparação da sua proposta de reforço da diretiva. Os relatórios podem ser consultados neste sítio Web.

## Rumo a uma cooperação internacional reforçada na prevenção da criminalidade: Comissão saúda adoção da Declaração de Quioto

Numa declaração proferida ontem, a comissária dos Assuntos Internos, Ylva Johansson, congratulou-se com a adoção da Declaração de Quioto sobre a prevenção da criminalidade, da justiça penal e do Estado de direito pelo Congresso das Nações Unidas sobre a prevenção da criminalidade e a justiça penal. Nos termos da declaração, os países membros da ONU comprometem-se a promover a prevenção da criminalidade e o sistema de justiça penal. A declaração presta especial atenção ao combate às causas profundas da criminalidade, à salvaguarda dos direitos das vítimas e à proteção das testemunhas, à resolução das vulnerabilidades das crianças a situações de abuso e exploração, à melhoria das condições prisionais, à redução da reincidência através da reabilitação e da reintegração na sociedade e à garantia de igualdade de acesso à justiça e de assistência jurídica a preços acessíveis. A declaração salienta igualmente a necessidade de promover o Estado de direito, nomeadamente garantindo a integridade e a independência do sistema de justiça penal, e de reforçar a cooperação internacional para prevenir e combater a criminalidade e o terrorismo. A UE dispõe de regras e instrumentos para combater a criminalidade e promover o Estado de direito, incluindo legislação sobre o congelamento e o confisco dos produtos do crime, normas da UE em matéria de luta contra o terrorismo, regras recentemente acordadas para combater a propagação de conteúdos terroristas em linha, um novo mecanismo do Estado de direito com um primeiro relatório da UE sobre o Estado de direito publicado no ano passado, bem como uma Procuradoria Europeia independente. As ações a empreender no âmbito da declaração contribuirão para a realização da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável.



# Sonho em ser mãe é central na nova história escrita pela médica Íris Bravo



Depois do sucesso de “A Terceira Índia”, um relato comovente no feminino, que explica o que sente uma mulher quando não consegue engravidar, Íris Bravo, especialista em ginecologia e fertilidade num centro público de Procriação Medicamente Assistida, volta a dedicar-se à sua outra paixão, a escrita, para fazer regressar Sofia, a protagonista da primeira história. Depois da primeira história ter chegado a milhares de portugueses, o livro “A Nova Índia” foi lançado no dia 10, nas redes sociais das entidades que apoiam o livro, farmacêutica Merck e Associação Portuguesa de Fertilidade (A. P. Fertilidade), e da Cultura Editora, editora do livro. O lançamento conta também com a presença da conhecida blogger e escritora Catarina Beato.

Neste novo livro, a história de Sofia chega ao fim, voltando o tema da fertilidade a estar em destaque, mas de uma forma diferente. Se n’“A Terceira Índia” a dificuldade em engravidar servia de mote para a narrativa, neste “A Nova Índia” a gravidez concretiza-se, trazendo com ela questões, dúvidas e incertezas.

«Foi uma agradável surpresa o feedback recebido com o outro livro, que tocou muita gente, ao abordar um tema que me é muito próximo, as dificuldades dos casais em engravidar. Tinha mesmo que concluir esta história e dar a Sofia um desfecho, que é o que muitos casais procuram ter», refere a autora, Íris Bravo. O livro volta a ter o apoio da Associação Portuguesa de Fertilidade, que reforça a importância de se falar sobre fertilidade,

sobre as dificuldades dos casais e o impacto que a tentativa de concretizar o sonho de ter um filho pode ter nas suas vidas. «Conhecemos a história de Sofia, no primeiro livro, uma história semelhante à de tantas mulheres reais, que se debatem com os constrangimentos inerentes à dificuldade de engravidar. Continuamos a segui-la, agora, e a confirmar como a realidade imita, tantas vezes, a ficção», afirma Filomena Gonçalves, vice-presidente da A.P. Fertilidade.

«Na Merck estamos ao lado dos casais com dificuldades ao nível da fertilidade, investigando e desenvolvendo tratamentos capazes de os ajudar a concretizar o sonho de ter um filho. Ao longo de 20 anos de trabalho, orgulhamo-nos de já ter ajudado a trazer ao mundo cerca de quatro milhões de bebés» explica Pedro Moura, Diretor-Geral da Merck.

Sobre o livro:

Sofia assinou um acordo de divórcio e partiu para Moçambique. Disposta a viver aventuras e sem saber que continuava casada, envolveu-se com Alex, que lhe revelou os seus segredos e por que não queria ter filhos. Foi por isso que quando ela descobriu que estava grávida, regressou a Portugal sem lhe contar. Assim que aterrou em Lisboa, o seu marido Ricardo espera-a, arrependido de a ter magoado e decidido a tudo para a reconquistar. Quando os seus olhos a fitaram, o seu coração parou. «E agora?» Dividida entre quem acreditava ser o homem da sua vida e um grande amor, a Terceira Índia terá de criar o seu futuro e enfrentar novas ameaças, que irão testar a sua coragem e levá-la aos seus limites.

Sobre a autora:

Nasceu em Lisboa em 1978. Licenciou-se em Medicina na Universidade de Lisboa e fez a especialidade de Ginecologia e Obstetrícia no hospital Garcia de Orta, onde se diferenciou em Infertilidade e Procriação Medicamente Assistida. Divide-se entre a família, a Medicina e livros de todos os géneros, é uma leitora compulsiva e apaixonada por histórias desde que se conhece.

**Farmácias de Serviço Local**  
Semana de 11 a 17 de março

**Quinta-Feira**  
Caneças  
Rua da República, 50 C Loja 6  
Caneças  
Telef.: 219 531 961

Sexta	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta
Cipriano Rua Dr. Mário Sacramento, 9 - C/V Quinta da Quintinha - Póvoa de Santo Adrião Tlf.: 219 372 803	Famões Rua José António Carvalho, 16 E Quinta das Pretas - Famões Tlf.: 219 344 161	Gonçalves Rua Dr. Egas Moniz, 30-B Odivelas Tlf.: 219 315 662	Altinho Azinhaga dos Besouros. Lote R - 8 Altinho - Pontinha Tlf.: 214 791 359	Santo Adrião Rua Bartolomeu Dias, 14 - A Póvoa de Santo Adrião Tlf.: 219 374 595	Leitão Ribeiro Av. 25 de Abril, 23 A Pontinha Tlf.: 214 784 094

**Tempo no Concelho**  
Semana de 11 a 17 de março

**Quinta-feira**  
Max **18°** Min **11°**

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
Max <b>16°</b> Min <b>9°</b> Nublado	Max <b>18°</b> Min <b>8°</b> Nublado	Max <b>19°</b> Min <b>9°</b> Nublado	Max <b>21°</b> Min <b>09°</b> Nublado	Max <b>22°</b> Min <b>11°</b> Nublado	Max <b>21°</b> Min <b>12°</b> Nublado

**HM FRIO** Tlm: 914 011 776  
UNIPESSOAL, Lda  
COMPRA E VENDA DE EQUIPAMENTO HOTELEIRO USADO E NOVO

## 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](http://www.mariahelena.pt) [www.facebook.com/MariaHelenaMartinsMHM](https://www.facebook.com/MariaHelenaMartinsMHM)

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 Captur 0.9 TCE Exclusive  
2014 114 730 km Gasolina  
10 350 EUR



Renault Clio 0.9 TCe Limited  
2018 51 576 km Gasolina  
12 500 EUR



Dacia Lodgy 1.5 Blue DCi SL Adventure  
7L - 2019 21 022 km Diesel  
20 900 EUR



Renault Captur 1.5 DCi Exclusive  
2015 81 570 km Diesel  
14 950 EUR



Renault Clio Sport Tourer 1.5 DCi GT  
Line - 2018 58 132 km Diesel  
16 500 EUR



Renault Master L3H2 3.5 T 2.3 DCi  
2020 1 500 km Diesel  
27 950 EUR



Renault Captur 1.5 DCi Exclusive  
2020 6 653 km Diesel  
24 950 EUR



Renault Kadjar 1.5 DCi Black Edition  
2020 9 126 km Diesel  
29 990 EUR



Renault Captur  
2019 28 634 km Gasolina  
15 280 EUR