

**EXAME + ARMAÇÃO + LENTES MONOFOCAIS** desde €75,00  
**EXAME + ARMAÇÃO + LENTES PROGRESSIVAS** desde €250,00



**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

**ODIVELAS NOTÍCIAS**

16°  
11°



Semanário de Distribuição Gratuita | Ano 8 | Edição nº 342  
 2020 | Quinta-feira | 4 de Fevereiro  
 Diretor: Francisco Godinho

**Noruegas**  
CHURRASQUEIRA

**À SEXTA 5,50€ FRANGO**

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

**Multissos recebe Centro de Vacinação Covid 19**

**Autarquia alarga serviço de refeições a todos os alunos. 3500 refeições escolares disponibilizadas**

**A Câmara Municipal de Odivelas e PSP no reforço da vigilância e do controlo de todas as medidas decorrentes do estado de emergência**

**CDS Odivelas responsabiliza Presidente CM Odivelas por vários casos de Covid-19 nos membros das Mesas eleitorais das Presidenciais 2021**

**PSP faz várias detenções do concelho**

**Centro de Emergência para acolhimento de vítimas responde às exigências sociais agravadas pela pandemia.**

**Câmara disponibilizou 30 técnicos municipais para inquéritos epidemiológicos**

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



**ACTIVOS**  
**164,513**

**RECUPERADOS**  
**563,174**  
+11,218

**ÓBITOS**  
**9,083**  
+240

**CONFIRMADOS**  
**740,944**  
+9,083

Dados relativos ao boletim da DGS de:  
3/2/2021

**PADARIA & PASTELARIA**

**www.espigadourada.com**

## Página 4

Autarquia alarga serviço de refeições a todos os alunos. 3500 refeições escolares disponibilizadas

## Página 6

A Câmara Municipal de Odivelas, através da Fiscalização Municipal, encontra-se a colaborar com a Polícia de Segurança Pública no reforço da vigilância e do controlo de todas as medidas decorrentes do estado de emergência

## Página 8

CDS Odivelas responsabiliza Presidente CM Odivelas por vários casos de Covid-19 nos membros das Mesas eleitorais das Presidenciais 2021

## Página 10

Várias ações da PSP no concelho de Odivelas

## Página 12

Centro de Emergência para acolhimento de vítimas responde às exigências sociais agravadas pela pandemia. Câmara disponibilizou 30 técnicos municipais para inquéritos epidemiológicos. Projeto SEI Ser Família. Serviço Municipal Dog Walking

## Página 14

Associação de doentes lança campanha de sensibilização para desmistificar a enxaqueca

## Página 16

4 de fevereiro | Dia Mundial de Luta contra o Cancro. Tumores oculares: uma realidade ainda pouco conhecida

## Página 18

O cronista ON, Carlos Jesus, continua a viajar pelos caminhos da Sociologia e da Ecologia Humana, escrevendo, esta semana, sobre a Cidadania e ética na alimentação

## Página 20

Multiusos recebe Centro de Vacinação Covid 19

## Página 21

Página cedida ao PS Odivelas

## Página 22

Apanhámos na Rede um importante depoimento de um antifascista preso pela PIDE

## Página 23

O cronista ON, Carlos Braga, fala-nos de como são bons os afetos para cada individuo e para a sociedade

## Página 25

O mundo das influências... e os abusos do poder, são o mote desta Anta de Ide-Vê-las, a crónica semanal de Fernando Tudela

## Página 26

Artifícios, sugestões e embustes: o preço dos ardis, são o tema desta semana de Mário Frota, da APDC e cronista ON

## Página 27

O quinto artigo do trabalho de investigação de Carlos Braga sobre Amor, Sexo e Família

## Página 29

A perda de um familiar na crónica de Andreia Fernandes

## Página 30

Cada cavadela, cada minhoca, diz o cronista ON, Vítor Cacito sobre o país e o futebol

## Página 31

O Diz Correndo de José Duarte. Esta semana, por motivos de saúde do Arlindo Costa não é possível publicar os seus desabafos. A nosso colaborador votos de rápidas melhoras.

## Página 33

Notícias da Comissão Europeia

## Página 33

A Previsão do Estado do Tempo, as Farmácias de Serviço no Concelho e sugestões de espetáculos online

## Página 34

O horóscopo semanal da Taróloga Maria Helena

## Neste dia noutros tempos



**1799 -- Nasce João Baptista da Silva Leitão, que virá a adotar os apelidos Almeida Garrett. Escritor, político liberal, fundador do Teatro Nacional e reformador do ensino artístico.**  
**1808 - Napoleão Bonaparte determina a cobrança, em Portugal, do imposto extraordinário no valor de 100 milhões de francos.**  
**1837 - A Escola Politécnica é instalada no antigo Colégio dos Nobres.**  
**1872 - O ministro da Fazenda português, Fontes Pereira de Melo, propõe novos impostos para acabar com o défice orçamental.**  
**1885 - Remodelação governamental. Fontes Pereira de Melo abre o Ministério das Obras Públicas.**  
**1904 - Os trabalhadores portuários e os operários metalúrgicos juntam-se ao movimento grevista da Empresa Industrial Portuguesa.**  
**1905 - Manifestação de apoio ao Partido Republicano, em Lisboa.**  
**1961 - Início da luta armada pela independência de Angola. Depois de várias ações repressivas da polícia portuguesa, o MPLA ataca a Casa de Reclusão Militar, o quartel da PSP e a delegação da Emissora Nacional em Luanda. No norte do território, a UPA ataca fazendeiros brancos.**  
**1963 - É pedido o boicote económico e diplomático a Portugal na III Conferência Afro-Asiática. Em Argel, é constituído o Governo de Angola no exílio.**  
**1964 -- A OIT - Organização Internacional do Trabalho condena o sistema corporativo da ditadura portuguesa.**  
**1975 - É inaugurada a sede da Sociedade Portuguesa de Autores.**  
**1979 - A equipa de atletismo do Sporting Clube de Portugal, constituída por Fernando Mamede, Aniceto Simões e Carlos Lopes, revalida o título europeu de corta-mato.**  
**1985 - É inaugurado o Museu Nacional do Teatro.**  
**1992 - Morre, em Lisboa, a pianista, pedagoga e compositora de origem catalã Constança Capdeville. Tinha 54 anos.**  
**1998 - A Assembleia da República aprova o projeto de Lei que despenaliza o aborto até às 10 semanas.**  
**2003 - Começa a demolição da Aldeia da Luz, no Alentejo.**  
**2004 - É publicado em Diário da República o novo regime de subsídio de doença.**  
**2007 - Telmo Moreira, aluno da Escola de Dança do Conservatório Nacional, fica em quinto lugar entre os seis laureados na final do concurso "Prix de Lausanne", que premeia jovens bailarinos amadores, entre os 15 e os 18 anos.**  
**- Morre, aos 72 anos, Carlos Silva, vice-presidente da Federação Portuguesa de Futebol.**  
**2008 -- É inaugurada a Linha Cancro, da Liga Portuguesa Contra o Cancro em colaboração com a Sanofi Pasteur MSD, uma linha de apoio à pessoa com cancro e seus familiares.**  
**2009 - O Presidente da República, Cavaco Silva, utiliza pela sétima vez o veto político, desde o início do mandato, ao não promulgar o projeto do PS de alteração da Lei eleitoral para a Assembleia da República que previa o fim do voto por correspondência dos emigrantes.**  
**2010 - O antigo guarda-redes e árbitro internacional português Aníbal de Oliveira, morre aos 91 anos.**  
**2012 - Telma Monteiro consegue a primeira medalha de ouro da sua carreira no Grand Slam de Paris, em -57 kg, ao vencer a campeã mundial, a judoca japonesa Aiko Sato, em apenas nove segundos.**  
**2013 - Os órgãos sociais do Sporting demitem-se em bloco e convocam eleições para 23 de março.**  
**2014 - Dezenas de ferroviários ocupam uma das saídas para a linha do Norte na estação de Santa Apolónia, em Lisboa, em protesto contra os cortes salariais e de direitos e regalias.**  
**2017 - Morre, aos 91 anos, Georgette Ferreira, ex-deputada do PCP e dirigente do comité central do partido.**

Ainda neste dia

### Dia Mundial de Luta Contra o Cancro

O objetivo do Dia Mundial de Luta Contra o Cancro é desmistificar algumas das ideias pré-concebidas sobre o cancro e informar sobre os fatos reais da doença. A celebração deste dia baseia-se na Carta de Paris, aprovada em 4 de fevereiro de 2000, na Cimeira Mundial Contra o Cancro para o Novo Milénio. A Carta apela à aliança entre investigadores, profissionais de saúde, doentes, governos e parceiros da indústria no âmbito da prevenção e do tratamento do cancro.

### Cancro em Portugal

Em Portugal morrem 70 pessoas por dia com cancro, o que significa que, a cada hora que passa, 3 pessoas morrem vítimas da doença. No total, por ano são registados 25.000 óbitos. Os cancros que mais matam são os do cólon, reto e ânus, assim como os cancros da laringe, brônquios, pulmão e estômago.

### Sabia que

... a Casa da Juventude, um espaço inaugurado em novembro de 2007, é destinada a jovens dos 13 aos 35 anos, onde podem estudar, assistir a debates, workshops e ateliês e visitar exposições? Este equipamento serve, também, de ponto de encontro para os jovens, e disponibiliza ligação gratuita à internet. A Casa da Juventude funciona de 2ª a 6ª feira, das 10h às 12h30 e das 13h às 20h, e aos sábados, das 10h às 13h



#### FICHA TÉCNICA

Diretor: Francisco Godinho - diretor@odivelasnoticias.pt | Telm: 962001300 | Subdiretor: Marina Leonardo; Conceção Gráfica e Paginação: Luís Rodrigues | Ilustrações: Hugo Mestre | Informática: Edgar Carreira | Colunistas: Vítor Cacito; Andreia Fernandes; Arlindo Costa; Miguel Ferreira, Hugo Santos; José Duarte; Segismundo Formosinho | Colaboradores Voluntários: Tiago Godinho, António Mota; José Luís Marques; Bruno Batista; Tiago Magalhães; Ricardo David. Redação, Administração e sede: Rua do Pomarinho, armazém JMF, 2675-428 Odivelas, Tel: 219 318 827 E-mail: geral@odivelasnoticias.pt | Site: www.odivelasnoticias.pt. Propriedade: Absolutnectar, Lda. Sócio Gerente: Francisco Godinho. Sócio: Tiago Godinho 48%, Carolina Godinho 48% e Marina Godinho. NIF: 510 353 630 | Registo nas ERC 126 396 | Depósito Legal: 363 966/13  
 Impressão: Gráfica Funchalense, Rua da Capela da Nossa Senhora da Conceição, nº 50 Morelena, 2715-029 Pêro Pinheiro | Tiragem desta edição: 5.000 exemplares.  
 Para consultar o Estatuto Editorial do Odivelas Notícias visite: <http://odivelasnoticias.pt/wp/sobre-nos/>  
 Os artigos assinados são da responsabilidade dos seus autores e não comprometem a linha editorial do jornal. É permitida a reprodução de imagens e textos desde que seja mencionado o seu autor e a fonte.

## 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)**

## Autarquia alarga serviço de refeições a todos os alunos 3500 refeições escolares disponibilizadas

Imagem de Katrina S por Pixabay

A Câmara Municipal de Odivelas encontra-se a assegurar, desde o início da interrupção letiva, o fornecimento de refeições, em regime takeaway, às crianças e alunos beneficiários dos escalões A e B da ação social escolar, uma medida que é agora alargada a todos os que frequentam os estabelecimentos de educação e de ensino da rede pública do Concelho. Assim, independentemente do escalão social escolar, serão disponibilizadas as refeições escolares, em regime de takeaway, às crianças e alunos cujas famílias estejam a vivenciar situação de desemprego e/ou perda de rendimentos.

Neste sentido, as famílias que necessitem deste apoio alimentar, poderão agora requerê-lo através do endereço eletrónico: [geral@cm-odivelas.pt](mailto:geral@cm-odivelas.pt) ou do contacto telefónico: 219 320 350. As situações serão analisadas e validadas pelos serviços da Câmara Municipal de Odivelas.

De referir que desde o dia 22 de janeiro foram fornecidas, até ao momento, um total de 3590 refeições:

- 2852 almoços e lanches, para as crianças e alunos de



jardim de infância e 1.º ciclo do ensino básico;  
- 738 almoços, para os alunos dos estabelecimentos de ensino do 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário.  
Para mais informações acerca da marcação das refeições ou esclarecimento de dúvidas, contacte-nos através do endereço eletrónico: [sase.refeitórios@cm-odivelas.pt](mailto:sase.refeitórios@cm-odivelas.pt), ou

através do contacto 924 294 694.

Existem, atualmente, 23 pontos de levantamento das refeições escolares, nas escolas do concelho, que podem ser consultados na página da CMO: <https://www.cm-odivelas.pt/areas-de-intervencao/educacao>.

**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](mailto:urbanwishlda@gmail.com) | [urbanwish](https://www.facebook.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 República 63ªA - CANEÇAS  
EMAIL: [RODAFITSGINASIO@GMAIL.COM](mailto:RODAFITSGINASIO@GMAIL.COM)  
Tlf.: 214036834

**Mestre Ricardo Comçalvece**

Não há vida sem problemas!!!  
Nem há problemas sem solução!!!  
Os vossos problemas de: SAÚDE! ESPÍRITUAIS!  
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 DISPOSTIÇÃO DE REFINA E 2 DE REFINA/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**

# Câmara e PSP em ações de Fiscalização

Fotografias: PSP



A Câmara Municipal de Odivelas, através da Fiscalização Municipal, encontra-se a colaborar com a Polícia de Segurança Pública no reforço da vigilância e do controlo de todas as medidas decorrentes do estado de emergência. Durante as operações, têm sido interpelados alguns cidadãos que se encontravam a infringir as regras de saúde pública, inspecionados estabelecimentos que, de forma

irregular, apresentavam clientes à porta e foram dispersos alguns ajuntamentos espontâneos na via pública. A PSP autuou em todas as situações que se encontravam em desconformidade com as regras atualmente existentes. Porque é importante travar esta pandemia e porque as

responsabilidades individuais e coletivas são fundamentais, estas ações serão intensificadas nos próximos dias.

**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

Agência de Assistência:  
Rua dos Bombeiros, 9  
1685 - 570 Caneças  
Tel: 936 751 625  
Fax: 936 751 625

Profissionais Especialistas:  
Doutor Filipe Pedroso (Ortopedia)  
Doutor António José Mendes (Ortopedia)  
Doutor António José Mendes (Ortopedia)  
Doutor António José Mendes (Ortopedia)

Profissionais de Apoio:  
Doutor António José Mendes (Ortopedia)  
Doutor António José Mendes (Ortopedia)  
Doutor António José Mendes (Ortopedia)

Idónio do Serviço:  
Doutor António José Mendes (Ortopedia)  
Doutor António José Mendes (Ortopedia)  
Doutor António José Mendes (Ortopedia)

Dr. António José Mendes (Ortopedia)  
Dr. António José Mendes (Ortopedia)  
Dr. António José Mendes (Ortopedia)

BOM DIA  
ODINELAS

DELÍCIAS DA RAMADA



doçaria conventual



DOCES DA RAMADA

Rua Aurélio Paz do Reis, Pedernais

Tlf 21 933 0496

# CDS Odivelas responsabiliza Presidente CM Odivelas por vários casos de Covid-19 nos membros das Mesas eleitorais das Presidenciais 2021

Fotografia: CDS Odivelas



Em nota de imprensa enviada ao Odivelas Notícias, o CDS/PP de Odivelas responsabiliza o Presidente da Câmara Municipal de Odivelas, Hugo Martins, pela existência de alagados casos de Covid-19 nos membros das mesas eleitorais das Presidenciais de 2021.

«Ao contrário do que sucedeu no exemplo de gestão autárquica para os Socialistas que é a CM Lisboa liderada

por Fernando Medina, em Odivelas nenhum membro das Mesas eleitorais das Secções de voto antecipado realizou testes rápidos fornecidos pelo Município no dia anterior nem no próprio dia do ato eleitoral, 17 de Janeiro, assim como no voto normal para as Eleições Presidenciais de 24 de Janeiro. Resultado dessa incompetência? Vários membros das Mesas eleitorais estão contaminados.

A Comissão Política Concelhia de Odivelas do CDS-PP

assistiu, como todos os odivelenses em geral, à mais completa desorganização das 10 Secções do Voto antecipado em mobilidade do passado dia 17 de Janeiro todas num único local de voto, o Pavilhão Multiusos de Odivelas, que resultou num aglomerado de cerca de 500 pessoas para exercer antecipadamente o seu legítimo direito de voto sem que muitas delas conseguissem fazê-lo em segurança, com respeito pelas regras de vigilância dada a ausência de qualquer fiscalização municipal naquele local. Sucede que os diversos membros das Mesas eleitorais do Voto antecipado durante o dia do Ato eleitoral se queixaram da concentração excessiva de munícipes numa única sala de voto, da falta de circulação do ar interior que se concentrava na sala e da falta de apoio municipal ao respeito pelas normas sanitárias em vigor designadamente no que diz respeito à obrigatoriedade de distanciamento social em todas as situações, o que manifestamente não foi respeitado. Na sequência dessa inércia da CM Odivelas, e em última instância do Presidente do Executivo Municipal Hugo Martins, que a par dos quatro Presidentes de Junta de Freguesia, Nuno Gaudêncio (JF Odivelas), Manuel Varela (UF Ramada e Caneças), Almiro Morais (UF Pontinha e Famões) e Rogério Breia (UF Póvoa Sto. Adrião e Olival Basto) acompanhavam a Candidato presidencial que apoiaram, Ana Gomes, em visitas a algumas instituições do Concelho de Odivelas, designadamente à Corporação Bombeiros Voluntários de Odivelas e à Esquadra da PSP da Póvoa Sto. Adrião. Confirma-se estarem vários membros das Mesas eleitorais das Secções de voto antecipado localizadas no Pav. Multiusos de Odivelas infetados com a Covid-19, em virtude da incompetência do Presidente da Comissão Recenseadora Municipal do Voto Antecipado, Hugo Martins (Presidente CM Odivelas), que tão pouco se deslocou ao local para se inteirar da situação caótica ali vivida por centenas de odivelenses que se aglomeravam em ambiente de Pandemia, quando Odivelas é um dos Concelhos que se encontra em situação de risco de contágio “Extremamente Elevado” com mais 1034 Casos ativos por 10 mil habitantes, o que significa que até à data já foram infetadas pelo Covid-19 pelo menos 16.544 pessoas num universo de cerca de 160 mil habitantes residentes em Odivelas. Recordamos que Municípios como Lisboa, Porto, Cascais, Oeiras, Coimbra, Braga, Guimarães, Tondela, Mortágua, Marinha Grande são 10 exemplos de Executivos, entre muitas dezenas de outros, que realizaram Testes rápidos de Antígenos (TRAG) à Covid-19, testes de despistagem com o objetivo de prevenir possíveis contaminações aos restantes membros das mesas eleitorais e aos próprios eleitores. Ao contrário do que sucedeu no exemplo de gestão autárquica para os Socialistas que é a CM Lisboa liderada por Fernando Medina, em Odivelas nenhum membro das Mesas eleitorais das Secções de voto realizou testes rápidos fornecidos pelo Município no dia anterior nem no próprio dia do ato eleitoral das Eleições Presidenciais de 24 de janeiro. Resultado dessa incompetência Vários membros das Mesas eleitorais estão agora contaminados pela Covid-19 sendo o Presidente da Comissão Recenseadora do Município de Odivelas por inerência de funções o Presidente CM Odivelas, Hugo Martins, entendemos que dever-lhe-ão ser assacadas as responsabilidades políticas da decisão de não aquisição dos Testes antigénicos para testagem antecipada de todos os membros das Mesas eleitorais antes mesmo da abertura das urnas durante o Ato eleitoral das Presidenciais 2021 em Odivelas».



# 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

## Detida dupla de assaltantes de residências

Imagem: PSP

O Comando Metropolitano de Lisboa da PSP, através da Divisão de Investigação Criminal, no dia 26 de janeiro, na Portela - Sintra e em Famões – Loures, procedeu à detenção de dois homens de 35 e 38 anos de idade, por serem suspeitos da prática do crime de seis roubos qualificados.

A PSP, no âmbito dos seus esforços de análise, veio a detetar a existência de um padrão de atuação por parte de um grupo de indivíduos que se dedicavam a assaltar residências onde existiam prestação de serviços, vindo, em momento posterior, com recurso a uma réplica de arma de fogo e armas brancas, a ameaçar as funcionárias do espaço, desapropriando-as de dinheiro, cartões multibanco e telemóveis.

Os crimes foram cometidos nos concelhos de Lisboa, Odivelas e Torres Vedras, sendo desencadeado um esforço investigatório que possibilitou a identificação dos autores e a recolha de elementos de prova suficientes para demonstrar a autoria dos factos criminosos praticados, precipitando, no dia de ontem, a realização de uma operação tendente à sua captura e à recolha de indícios complementares, nomeadamente bens roubados e armas utilizadas.

Realizaram-se então três buscas domiciliárias na zona de Sintra e Pontinha, sendo apreendida uma série de objetos com relevância probatória, nomeadamente telemóveis roubados e uma faca utilizada nos crimes, para além da detenção dos suspeitos mediante o cumprimento de mandados de detenção emitidos pelo Ministério Público/DIAP de Lisboa.

Ambos os detidos apresentam um vasto historial no cometimento de crimes violentos, tendo já cumprido penas de prisão, destacando-se uma pena de 14 anos por homicídio.

Os detidos foram presentes no Tribunal Judicial da Comarca de Lisboa, para 1.º Interrogatório, tendo-lhes sido aplicada a medida de coação de Prisão Preventiva a um e Apresentações Semanais ao outro.

## Detido por maus tratos a animais de companhia

O Comando Metropolitano de Lisboa da PSP, através da Divisão Policial de Loures, no dia 27 de janeiro, pelas 19h30, procedeu à detenção de um homem, de 66 anos de idade, pela prática do crime de maus tratos a animal de companhia. Os Polícias foram informados sobre um atropelamento de



um cão em Frielas, tendo-se deslocado para o local, onde ainda se encontrava o condutor. Sem que nada o fizesse prever, o cão corria pelas artérias ainda com a trela colocada, quando a corrente desta acabou por ficar presa ao veículo, enquanto este se encontrava em circulação.

Volvidos cerca de 30 minutos, compareceu no local o agora detido, identificando-se perante os polícias da PSP como dono do animal, tendo de imediato desferido um pontapé violento na zona lombar do cão, enquanto este se encontrava sossegado e preso pela trela, inflingindo-lhe claramente dor e sofrimento.

Perante a constatação da prática criminosa, os polícias deram imediatamente voz de detenção ao agressor. O detido será presente hoje no Tribunal Judicial da Comarca de Loures.

O canídeo foi recolhido pelos Serviços Municipais de Loures.

## Assalto a jovens no túnel do Metro

Dois homens de 21 e 26 anos assaltaram duas jovens num túnel junto à estação do Metro de Odivelas. Uma das vítimas, de 15 anos, teve uma faca apontada e foi obrigada a entregar o telemóvel. Valeu a intervenção de outro homem, que se apercebeu do roubo, perseguiu os assaltantes e deu uma descrição dos suspeitos à PSP.

Foram detidos minutos depois, ainda na posse do aparelho e da arma. Presentes a tribunal, o mais velho ficou em prisão preventiva, o outro foi libertado. Este foi o segundo caso semelhante envolvendo vítimas menores numa semana no mesmo local.

## Detidos por tráfico de estupefaciente

O Comando Metropolitano de Lisboa da PSP, através da Divisão Policial de Loures, no dia 28 de janeiro, procedeu à detenção de dois homens de 27 e 42 anos de idade, por serem suspeitos do crime de tráfico de estupefaciente.

Na sequência de uma investigação com cerca de 12 meses foram estes homens detidos e, conseqüentemente à abordagem policial, foram realizadas seis buscas domiciliárias e duas buscas não domiciliárias, todas elas no distrito de Setúbal.

Com esta operação, os Polícias procederam à detenção do líder de uma organização criminosa devidamente hierarquizada, estruturada e responsável por tráfico de produto estupefaciente. Esta rede começou a ser fragmentada em setembro de 2020, sendo que, das cinco operações policiais realizadas até ao momento, foi possível efetuar 17 detenções, das quais resultaram 9 prisões preventivas e obter os seguintes resultados:

- Cerca de 37 kg de liamba;
- Cerca de 16 000 doses individuais de haxixe;
- Cerca de 60 000 euros;
- 6 viaturas;
- Diversos objetos com relevância probatória.

O suspeito responsável por encabeçar esta organização, agora detido e já com antecedentes criminais pela prática do mesmo tipo de crime, foi presente a interrogatório judicial no Tribunal da Comarca de Lisboa Norte – Loures, tendo sido aplicada a medida de coação de prisão preventiva.



**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





take  
away

# Noruegas

CHURRASQUEIRA

À SEXTA

5,50€  
FRANGO



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

## Centro de Emergência para acolhimento de vítimas responde às exigências sociais agravadas pela pandemia.

Fotografias: CMO



A funcionar desde abril de 2020 no Concelho de Odivelas, a nova Unidade de Emergência para acolhimento de vítimas

de Violência Doméstica, acompanhadas ou não de filhos menores, ou maiores dependentes com deficiência, regista até ao momento o acolhimento de 185 vítimas, sendo 77 menores. As vítimas adultas apresentam uma média de idades de aproximadamente 30 anos e os menores de aproximadamente 10 anos.

Esta unidade que pretende dar resposta às exigências e vulnerabilidades sociais agravadas agora pela pandemia, resulta de um protocolo de cooperação quadripartido entre a Secretaria de Estado para a Cidadania e a Igualdade, a Comissão Para a Cidadania e Igualdade de Género, a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima e a Câmara Municipal de Odivelas.

A cargo da Autarquia, ficou a preparação e manutenção inicial do espaço, uma comparticipação monetária inicial à entidade gestora da resposta, o tratamento de roupa, limpeza dos espaços comuns e o transporte diário de refeições para as vítimas acolhidas. Todo este processo resulta da estreita colaboração entre diversas unidades orgânicas e com a participação do Banco Local de Voluntariado.

Em caso de necessidade, contacte 213 501 645 ou 116 006 – Linha gratuita de apoio à vítima ou via e-mail: apav.odivelas@apav.pt

## Câmara disponibilizou 30 municipais para inquéritos



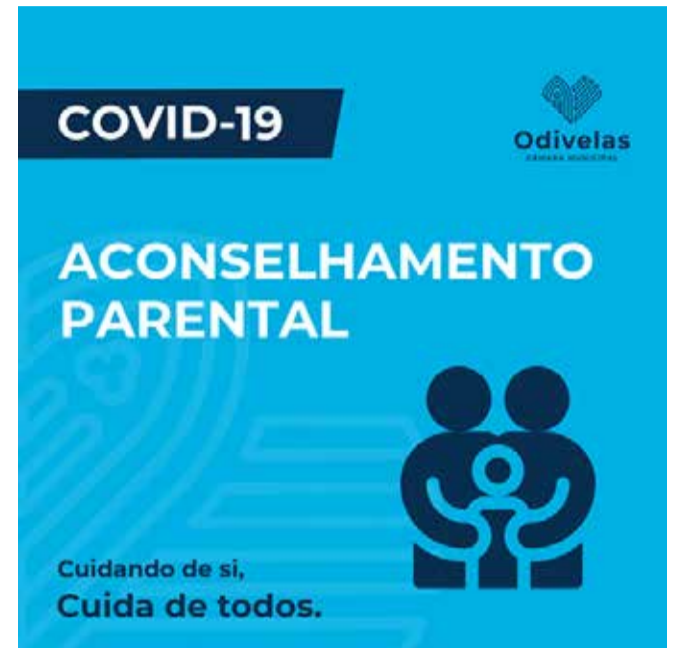
## epidemiológicos

No âmbito da colaboração existente com a Unidade de Saúde Pública Loures-Odivelas, a Câmara Municipal de Odivelas disponibilizou 30 técnicos para a realização de inquéritos epidemiológicos relacionados com a Covid-19. O objetivo é rastrear as cadeias de transmissão do vírus, auxiliando os técnicos da área da saúde e libertando-os para outras missões.

Estes colaboradores terão uma formação prévia da responsabilidade da Autoridade de Saúde, a qual lhes disponibilizará igualmente algum do equipamento necessário, sendo que estas funções serão exercidas em regime de teletrabalho.

## Projeto SEI Ser Família

Em resposta à pandemia da COVID-19, foram decretadas pelo Governo medidas restritivas que implicam, entre



outras, a restrição de movimentos/interação social, medidas essenciais para que se possa reduzir a transmissão da doença.

Nesta fase, é natural surgirem momentos de dúvidas, ansiedade, culpa e desespero, nomeadamente nas questões relacionadas com a parentalidade.

Neste sentido, os técnicos do projeto municipal “SEI Ser Família” encontram-se disponíveis para apoiar/aconselhar as famílias do Concelho de Odivelas.

Poderá, assim, enviar as suas questões (indicando o contacto telefónico preferencial) para o endereço eletrónico [serfamilia.covid19@cm-odivelas.pt](mailto:serfamilia.covid19@cm-odivelas.pt), por forma a receber uma resposta célere por parte da Câmara Municipal.



## Serviço Municipal Dog Walking

A pensar nos munícipes em situação de isolamento por COVID-19 e que não tenham, assim, possibilidade de passear o seu animal de companhia, a Câmara Municipal de Odivelas continua a disponibilizar o serviço de Dog Walking. A iniciativa do Serviço de Veterinária Municipal consiste no passeio destes animais e conta com a colaboração do Banco Local de Voluntariado de Odivelas.



**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**

# Associação de doentes lança campanha de sensibilização para desmistificar a enxaqueca

Imagem: Gerd Altmann por Pixabay



A MiGRA Portugal, Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias, lançou, em conjunto com a Novartis, a campanha “Porque a vida não tem de ser uma dor de cabeça” para ajudar os doentes a reconhecer e gerir melhor a enxaqueca e cefaleias. Esta iniciativa tem por objetivo disponibilizar informação simples e fidedigna, que permita capacitar o doente e desmistificar alguns conceitos, numa área onde infelizmente existe muita desinformação.

A enxaqueca afeta mais de 15% dos portugueses, sendo mais prevalente no sexo feminino e em indivíduos em idade ativa. As cefaleias são a segunda causa de incapacidade na população Portuguesa em idade ativa.

A campanha será composta por três guias, em formato online e impresso, que, de uma forma visual e simples, ajudam a identificar os sintomas e os diferentes tipos de enxaqueca e cefaleias, procurar ajuda, conviver melhor com a doença e reduzir o seu impacto no dia a dia. Estes guias contam ainda com recomendações práticas de neurologistas. Além destes guias, estarão também disponíveis vídeos que permitem

compreender a doença para uma melhor gestão da mesma. De acordo com a presidente da MiGRA Portugal, Madalena Plácido, «A enxaqueca tem um impacto muito forte no dia a dia do doente, criando muitas limitações ao nível pessoal, profissional e das relações sociais. É muito importante que o doente saiba que não deve resignar-se ao impacto da enxaqueca na sua vida e que pode e deve procurar ajuda para controlar os sintomas.» A presidente desta associação de doentes lembra ainda que “apenas se conhecermos a doença e os seus sintomas, vamos conseguir geri-la melhor, por isso a capacitação dos doentes é um dos passos mais importantes da gestão da doença».

Para debater estes temas, a MiGRA Portugal irá também realizar um Facebook Live “À conversa com a MiGRA Portugal”, no dia 3 de fevereiro às 21h00. Este Facebook live será uma conversa entre doentes que permitirá qualquer doente ou familiar colocar questões acerca destes temas à equipa da MiGRA Portugal.

Os guias estão disponíveis no site da [MiGRA Portugal](http://migraportugal.pt), onde

o doente encontra também mais informação sobre a doença e diferentes formas de apoio. Os vídeos podem ser vistos no [canal Youtube da MiGRA Portugal](https://www.youtube.com/channel/UC...), ou através do QR Code existente nos materiais. A campanha conta com o apoio da Novartis.

#### Sobre a MiGRA Portugal:

A MiGRA Portugal – Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias – surgiu em julho de 2019 e é uma associação sem fins lucrativos que tem como missão representar e promover os interesses e direitos de doentes com enxaqueca e cefaleias, contribuir para a correta gestão da patologia e respetiva terapêutica, sensibilizar a população, decisores políticos e comunidade médica para o impacto das enxaquecas e cefaleias no dia-a-dia das pessoas e apoiar a investigação científica. Para mais informações consultar: <http://migraportugal.pt/>



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)





**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

4 de fevereiro | Dia Mundial de Luta contra o Cancro

# Tumores oculares: uma realidade ainda pouco conhecida



Podem ser benignos, mas são-no muitas vezes também malignos. Os tumores na órbita, globo ocular ou até pálpebra são uma realidade, ainda que pouco conhecida e, neste Dia Mundial de Luta contra o Cancro, a Sociedade Portuguesa de Oftalmologia (SPO) aproveita para chamar a atenção para a necessidade de estarmos cada vez mais atentos à nossa saúde ocular, em nome de uma deteção e tratamento precoces.

«Felizmente, os tumores malignos oculares são relativamente raros e embora possam surgir em qualquer idade, são mais frequentes em idade adulta, especialmente em idosos», explica Rufino Silva, presidente da SPO. E são vários os fatores de risco, pessoais e ambientais, que podem contribuir para o desenvolvimento de lesões tumorais oculares, «Nomeadamente a genética, o estado imunitário, a cor da pele, a exposição à luz solar ou UV, entre outros»,

acrescenta o especialista.

Os tumores intraoculares podem, segundo Rufino Silva, ter origem no olho, conhecidos como tumores primários, mas podem estar também associados a um qualquer outro órgão ou tecido do corpo, Após o que invadem ou disseminam para o olho», os chamados os tumores secundários. Neste último grupo, encontram-se mais frequentemente metástases de tumores da mama e do pulmão, assim como algumas doenças hematológicas. Por outro lado, os tumores primários do olho podem também enviar metástases à distância para outros órgãos alvo, mais frequentemente o pulmão e o fígado, podendo pôr em risco a vida do doente. Também as crianças podem ser vítimas de cancro ocular. Aqui, o retinoblastoma é o tumor mais frequente, surgindo até aos cinco anos de idade em mais de 90% dos casos. «A leucocória (reflexo pupilar branco) e o estrabismo são os

sinais mais frequentes à apresentação. Sem tratamento, o retinoblastoma leva à morte em dois a quatro anos por invasão do sistema nervoso central e metastização à distância.» A boa notícia é que, se identificado e tratado precocemente, «apresenta uma sobrevida superior a 90%». Nas pálpebras podem também surgir lesões tumorais benignas ou malignas. «O carcinoma basocelular é o tumor palpebral maligno mais comum e corresponde a 90% de todas as lesões malignas palpebrais», sendo a exposição solar um dos principais fatores de risco. Estar, por isso, atento «a alterações recentes do bordo palpebral, distorção da margem palpebral, perda de pestanas, ferida que sangra facilmente e que não cicatriza ou alterações da cor e textura da pele» é essencial. «Qualquer dúvida deve ser esclarecida com o seu oftalmologista, que fará o diagnóstico num exame de rotina. Quanto mais precoce for o diagnóstico e o tratamento, maior a probabilidade de cura.»

## Consultório Jurídico

# Programa APOIAR: Novas modalidades 2021

No dia 16/01/2021 entraram em vigor várias alterações ao Programa APOIAR, no qual foram criadas novas modalidades de apoio que podem ser cumuláveis entre si, desde que cumpridos os requisitos de acesso. Estes novos mecanismos de apoio à tesouraria vêm mitigar os impactos negativos causados pela pandemia sobre a faturação das empresas, apoiando a fundo perdido os seus custos de funcionamento. Estes apoios são importantes para as pequenas e médias empresas que atuam nos setores mais dependentes do mercado interno e do turismo ou naqueles mais afetados pelas medidas de confinamento. Por outro lado, demonstra-se de grande relevo a criação do programa Apoioar +Simples, que criou medidas ajustadas para apoio aos empresários em nome individual (ENI). Na presente data, incluem-se no Programa APOIAR, as seguintes modalidades: (1) Apoioar PT, (2) Apoioar Restauração, (3) Apoioar + Simples e (4) Apoioar Rendas.

Neste artigo, analisaremos apenas as duas novas modalidades agora criadas.

### PROGRAMA APOIAR RENDAS

#### 1. Quem pode candidatar-se a este apoio?

São beneficiários deste programa:

a) As micro, pequenas e médias empresas (doravante designadas PME) de qualquer natureza e sob qualquer forma jurídica; e

b) As empresas de qualquer natureza e sob qualquer forma jurídica que, não sendo PME pelo facto de empregarem 250 pessoas ou mais, cumprem o critério de ter um volume de negócios anual não superior a 50 milhões de euros.

2. Qual o tipo de apoio concedido? Os apoios são atribuídos sob a forma de subvenção não reembolsável, ou seja, este financiamento atribuído não terá que ser devolvido pelo beneficiário do apoio. Para efeitos de apoio, a renda mensal de referência corresponde ao valor resultante de contrato de arrendamento em vigor a 1 de dezembro de 2020 e que conste de documento comprovativo da renda referente a dezembro de 2020.

O apoio global resultante tem como limite € 40.000,00 por empresa e uma duração máxima de 6 meses.

A taxa de financiamento:

a) Para as empresas com diminuição de faturação de entre 25% e 40%: o apoio corresponde a 30% do valor da renda mensal de referência, até ao limite de € 1.200,00 por mês e por estabelecimento.

b) Para as empresas com diminuição de faturação superior a 40%: o apoio corresponde a 50% do valor da renda mensal de referência, até ao limite máximo de €2.000,00 por mês e por estabelecimento.

3. Abertura de candidaturas para este apoio? As candidaturas abrem a 4 de fevereiro de 2021, sendo o início dos pagamentos previsto para a segunda quinzena de fevereiro.

4. Quais são os critérios de elegibilidades e condições de acesso?

Os beneficiários que, cumulativamente, cumpram os seguintes critérios e condições:

- Estar legalmente constituído a 1 de janeiro de 2020.
- Encontrar-se em atividade e desenvolver atividade económica principal (atividades incluídas: verificar a lista de CAE prevista no anexo A da Portaria 15-B/2021, 15/01);
- Ser arrendatário num contrato de arrendamento para

fins não habitacionais, com início em data anterior a 13 de março de 2020 e relativamente ao qual, à data da candidatura, não exista ou seja ineficaz qualquer causa de cessação do contrato. O contrato de arrendamento tem de estar regularmente comunicado no Portal das Finanças;

- Não ter sido objeto de um processo de insolvência e não ter beneficiado dos auxílios de emergência ou auxílios à reestruturação;
- Possuir capitais próprios positivos à data de 31 de dezembro de 2019, exceto no caso de empresas que tenham iniciado a atividade após 1 de janeiro 2019 e no caso dos empresários em nome individual, ou demonstrar evidências de capitalização, através de novas entradas de capital (capital social, incorporação de suprimentos e/ou prestações suplementares de capital), validadas por contabilista certificado, que permita anular o valor negativo dos capitais próprios existentes a 31 de dezembro de 2019;
- Não ser uma empresa em dificuldade a 31 de dezembro de 2019 (este critério não se aplica às micro e pequenas empresas);
- Dispor, quando aplicável, da certificação eletrónica que comprova o estatuto de PME, emitida pelo IAPMEI, I. P.;
- Declarar uma diminuição da faturação comunicada à Autoridade Tributária no sistema e-Fatura de (i) pelo menos, 25 % em 2020, face ao ano anterior; ou (ii) no caso de empresas que iniciaram atividade no ano de 2019, declarar uma diminuição da faturação média mensal comunicada à Autoridade Tributária no sistema e-Fatura de, pelo menos, 25 % em 2020, face à média mensal do período de atividade decorrido até 29 de fevereiro de 2020, considerando apenas os meses civis completos;
- Ter a situação regularizada em matéria de reposições, no âmbito dos financiamentos dos FEEI (Fundos Europeus Estruturais de Investimento);
- Ter a situação tributária e contributiva regularizada perante, respetivamente, a administração fiscal e a segurança social, a verificar até ao momento da confirmação do termo de aceitação;
- No caso das empresas que não sendo PME pelo facto de empregarem 250 pessoas ou mais, cumprem o critério de ter um volume de negócios anual não superior a 50 milhões de euros: precisam de apresentar declaração de cumprimento do critério referente ao volume de negócios estabelecido, no exercício de 2019.

### PROGRAMA APOIAR + SIMPLES

1. Quem pode candidatar-se a este apoio? São beneficiários deste programa os empresários em nome individual (ENI) sem contabilidade organizada.
2. Qual o tipo de apoio concedido?

Os apoios são atribuídos sob a forma de subvenção não reembolsável, ou seja, este financiamento atribuído não terá que ser devolvido pelo beneficiário do apoio.

A taxa de financiamento correspondente a 20% do montante da diminuição da faturação da empresa, com o limite máximo de € 4.000,00 por empresa. No caso das empresas cuja atividade principal se encontra encerrada por determinação legal ou administrativa, enquadrada nos CAE 56302, 56304, 56305, 93210 e 93294, os limites máximo são alargados para € 10.000,00.

3. Abertura de candidaturas para este apoio? As candidaturas abriram a 28 de Janeiro de 2021.
4. Quais são os critérios de elegibilidades e condições de acesso?

Os beneficiários que, cumulativamente, cumpram os seguintes critérios e condições:

- Que tenham declarado início ou reinício de atividade junto da Autoridade Tributária até 1 de Janeiro de 2020;
- Encontrar-se em atividade e desenvolver atividade económica principal (atividades incluídas: verificar a lista de CAE prevista no anexo A da Portaria 15-B/2021, 15/01);
- Ter trabalhadores por conta de outrem à data da

candidatura;

- Dispor, quando aplicável, da certificação eletrónica que comprova o estatuto de PME, emitida pelo IAPMEI, I. P.;
- Declarar uma diminuição da faturação comunicada à Autoridade Tributária no sistema e-Fatura de (i) pelo menos, 25 % em 2020, face ao ano anterior; ou (ii) no caso de empresas que iniciaram atividade no ano de 2019, declarar uma diminuição da faturação média mensal comunicada à Autoridade Tributária no sistema e-Fatura de, pelo menos, 25 % em 2020, face à média mensal do período de atividade decorrido até 29 de fevereiro de 2020, considerando apenas os meses civis completos;
- Apresentar declaração na qual conste o apuramento da diminuição registada na faturação da empresa;
- Ter a situação regularizada em matéria de reposições, no âmbito dos financiamentos dos FEEI (Fundos Europeus Estruturais de Investimento);
- Ter a situação tributária e contributiva regularizada perante, respetivamente, a administração fiscal e a segurança social, a verificar até ao momento da confirmação do termo de aceitação.

#### INFORMAÇÃO GERAL

Atente-se que, no âmbito do programa APOIAR, em qualquer uma das modalidades, existem obrigações a cumprir pelos beneficiários. Assim, durante o período de concessão do apoio, contado a partir da data de submissão da candidatura, e nos 60 dias úteis subsequentes à apresentação do pedido de pagamento final, o beneficiário não pode:

- Distribuir lucros e dividendos, sob qualquer forma, nomeadamente a título de levantamento por conta;
- Fazer cessar contratos de trabalho ao abrigo das modalidades de despedimento coletivo, de despedimento por extinção do posto de trabalho, ou de despedimento por inadaptação, nem iniciar os respetivos procedimentos; ou
- Cessar a atividade.

No caso do programa APOIAR RENDAS, existe uma obrigação de conservar, por um período de dois anos após o pagamento final, comprovativos de pagamento de rendas aos senhorios realizados no 1.º semestre de 2021, de montante, pelo menos, igual ao do apoio concedido.

Em caso de incumprimento ou de prestação de falsas declarações, poderá dar lugar à devolução dos apoios.

Alerta-se os candidatos que cumpram os requisitos necessários para cada programa e pretendam candidatar-se aos apoios em causa, que deverão obter a certificação PME (caso não tenham) e registar-se no Balcão Portugal 2020, com a maior brevidade possível.

As informações prestadas são de carácter geral, meramente informativa e não substituem a consulta da legislação e/ou de um advogado, para análise do caso concreto.



**Andreia Catarina Cardoso**  
ADVOGADA

## Pelos caminhos da Sociologia e da Ecologia Humana

### XV- Cidadania e ética na alimentação

Sabia que o modo como comemos também pode ser um ato de cidadania ativa e participativa? Reflitamos então:

A ética ajuda-nos a pensar e argumentar as nossas escolhas e ações, ao mesmo tempo que nos dá a perceção do que é correto ou incorreto fazer.

A atitude displicente relativamente ao planeta está assente numa cultura em que se ignora a pressão sobre os ecossistemas, nomeadamente as provenientes da alimentação, e em que não se dá suficiente ênfase aos problemas ambientais, sociais (éticos) e económicos, decorrentes da produção e consumo de alimentos.

Basta estarmos atentos ao flagelo do desperdício alimentar (com todos os recursos despendidos e impactos das pegadas carbónicas e hídricas da produção e desperdício desses alimentos) que, mormente nas economias mais avançadas, não para de crescer. Paradoxalmente, aumenta o número de pessoas que não têm acesso a alimentos seguros e bons. Um sério e complexo problema ambiental e ético sem dúvida.

Dito pelos cientistas, consumimos mais recursos do que aqueles de que o planeta consegue dar, mas continuamos a subvalorizar os sinais.

Só a agricultura e pecuária em Portugal representam 80% da água consumida, um bem natural comum, escasso e imprescindível à vida.

Segundo os cálculos da Global Footprint Network, a Humanidade utiliza atualmente 60% mais recursos do que aquilo que pode ser regenerado, ou seja, tanto como se tivéssemos disponíveis 1,6 planetas Terra, não obstante, em 2020, se tenha assistido a uma redução da pegada ecológica mundial, não resultado de uma mudança estrutural como se ambicionaria (com a alteração de comportamentos e modos de vida), mas sim apenas por uma questão conjuntural e temporária, como foi a crise de saúde pública.

Em todo o caso, tal serviu para nos consciencializarmos que a situação é muito grave, e que muito desse problema também passa por nós, pelos nossos movimentos, pelos nossos modos de vida e pelos nossos hábitos alimentares.

Remeter o problema exclusivamente para a esfera política e para os cientistas não é correto, nem justo.



A preservação da nossa “casa comum” impõe-nos certas exigências éticas, quer no plano pessoal (comportamentos), quer no plano político (cidadãos), e por isso, torna-se importante refletirmos sobre a maneira como nos relacionamos com o ambiente. Continuar insensível e indiferente vai-nos pesar na consciência futuramente.

*“A maioria das novas doenças que surgiram em humanos nas últimas décadas são de origem animal e estão relacionadas com a procura humana por mais alimentos de origem animal” (FAO,2013)*

Enquanto cidadãos informados, responsáveis e conscientes, podemos e devemos dar o nosso contributo, como por exemplo:

1. optar pela dieta mediterrânea, com elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal (protege o bem-estar animal e contribui para a mitigação do

aquecimento global);

2. consumir produtos locais (protege as comunidades locais e contribui para a redução da pegada ecológica);
3. consumir produtos da época (respeita o ciclo da natureza);
4. aproveitar integralmente os alimentos, diminuindo desse modo o desperdício alimentar.

ou, enquanto consumidores, exercendo o nosso poder, como por exemplo, comprando com mais responsabilidade e exigindo aos supermercados e lojas que façam melhor (venda a granel, embalagens mais pequenas, recusar hortícolas e fruta em plástico e cartão, etc.)

Na verdade, deixa de ser uma mera opção que tem que ver apenas com o gosto e preferência de cada um, para acrescentar implicações positivas na nossa saúde e na saúde do planeta.

Chegados aqui, podemos, pois, defender que o ato de comer, além de um ato de cidadania também é um ato político, pois através da nossa ação podemos transformar o padrão atual. Ao optarmos por modos de consumo responsáveis e opções alimentares mais conscientes podemos influenciar governo, produtores e distribuidores, para a necessidade de novas políticas públicas (e fiscais), de novos modos de produção mais amigos do ambiente e para produtos mais saudáveis, sem o qual não conseguiremos as mudanças estruturais de que precisamos.

*“as grandes mudanças sociais não vêm a partir dos que estão no poder, mas a partir de movimentos da sociedade civil que desafiam os paradigmas estabelecidos” Kallis (2011)*

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





# 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



# Economia portuguesa: recessão e esperança



# PS

pandemia COVID-19 na atividade económica», referiu o INE (Instituto Nacional de Estatística).

Trata-se da maior recessão registada em Democracia, resultante de uma situação que está a afetar praticamente todos os países, repercutindo-se também no bem-estar e nível de vida dos Portugueses.

No entanto, há razões para termos esperança.

O Ministro da Economia e da Transição Digital, Pedro Siza Vieira, realçou a evolução do Produto Interno Bruto (PIB) no segundo semestre de 2020, com um crescimento de 5,1% face ao primeiro semestre, como um sinal que transmite “confiança”, apesar das “grandes dificuldades” esperadas perante o impacto ainda muito significativo da pandemia.

«No conjunto do ano tivemos uma quebra muito significativa de 7,6% relativamente ao ano de 2019, mas, ainda assim, muito menos drástico do que aquilo que todas as instituições iam antecipando e mesmo do que as próprias projeções (8,5%) do Governo» assinalou Siza Vieira, revelando um indicador de esperança na resposta do tecido económico do país.

«No início de 2021, um ano que se apresenta, ao mesmo tempo, como um ano de esperança relativamente ao nosso crescimento, mas também de grandes dificuldades inerentes ao crescimento desta terceira vaga da pandemia, estes dados acalantam a nossa confiança e permitem-nos continuar a apelar à mobilização das empresas, dos trabalhadores, no sentido de assegurarmos que atravessamos da melhor maneira possível este período tão difícil»- acrescentou ainda Siza Vieira.

Relativamente ao desempenho da economia no último trimestre de 2020, os dados do INE dão conta de um crescimento de 0,4% (face ao trimestre anterior), o melhor dos desempenhos de toda a zona euro, relativamente aos países que já são conhecidos.

«Aquilo que explica o comportamento da economia neste último trimestre foi precisamente o melhor comportamento do investimento e da procura externa líquida” - apontou, sublinhando que as empresas portuguesas continuam a mostrar competitividade externa e capacidade de investimento, apesar das dificuldades que a pandemia tem levantado».

O Ministro da Economia referiu ainda que os dados conhecidos na terça-feira são “consistentes” com os dados do emprego, divulgados na semana passada e, disse, «Mostram que as medidas de apoio à economia e ao emprego foram funcionando até ao momento».

Também o Ministério das Finanças assinalou que este dinamismo da atividade económica na segunda metade do ano teve igualmente efeitos positivos na receita fiscal que deverá ficar substancialmente acima do previsto, quer no Orçamento Suplementar de junho quer no Orçamento do Estado para 2021.

Que conclusões podemos nós extrair, comparando os dados francamente negativos com o relativo optimismo de Siza Vieira?

Os dados negativos existem, temos a maior recessão económica em Democracia, mas também temos um Governo que corresponde às exigências da conjuntura atual, tudo fazendo para que Portugal supere esta fase difícil.

No Concelho de Odivelas temos sinais visíveis da recessão, com o aumento do desemprego e os problemas sociais resultantes, exigindo, da nossa parte, um esforço acrescido, que abordarei em próximo artigo.

**HUGO MARTINS**  
Presidente da CPCOPS

Vivemos uma situação difícilíssima, não apenas ao nível do combate à pandemia como também no plano da economia. Foram divulgados, na terça-feira, importantes dados estatísticos sobre a evolução da economia nacional. No conjunto do ano de 2020, o PIB (Produto Interno Produto) registou uma contracção de 7,5 % em volume, contrastando com o crescimento de 2,2 % em 2019. A contração registada em 2020 «É a mais intensa da atual série de Contas Nacionais, refletindo os efeitos marcadamente adversos da

# Começa a 8 de Fevereiro a nova fase de Vacinação no Centro que vai funcionar no Multiusos de Odivelas

Fotografias: CMO e



A partir de 08 de fevereiro a Nave 2 do Pavilhão Multiusos de Odivelas vai acolher o Centro de Vacinação Municipal Covid-19, do concelho de Odivelas, por decisão da Câmara Municipal de Odivelas e do Agrupamento dos Centros de Saúde (ACES) Loures Odivelas.

Esta nova fase de vacinação contra a Covid-19, de acordo com os critérios definidos no respetivo Plano Nacional, abrange pessoas com mais de 80 anos e pessoas com mais de 50 anos que sofram de alguma das quatro doenças identificadas no plano de vacinação: insuficiência cardíaca,

doença coronária, insuficiência renal e DPOC – Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica ou doença respiratória crónica sob suporte ventilatório e/ou oxigenoterapia de longa duração. A administração da vacina está sujeita a marcação, pelo que todos os munícipes devem aguardar o contacto por parte da Autoridade de Saúde. Para além da cedência do espaço, a Câmara Municipal de Odivelas ficará responsável pela logística, segurança e limpeza do espaço, em estreita cooperação com as autoridades competentes, segundo informa a autarquia.



**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**

# Apanhados na Rede

**Eugénio Ruivo**  
Facebook

Dia 27 janeiro de 1971, pelas 10h00 sou preso pela PIDE, como operário (eletricista de automóveis) na Austin à Rua das Laranjeiras perto de Sete-Rios em Lisboa, colocado numa viatura preta, antes haviam feito uma busca no armário das ferramentas, onde me apreenderam uns textos sobre sindicalismo e ao armário do vestiário. Dali enviado para a sede da PIDE, na Rua António Maria Cardoso. Acusado de ser do PCP. 10 horas de interrogatório consecutivo, onde os pides me pontapearam, prostraram no chão, com pontapés em diferentes partes do corpo. Á meia-noite sou transportado num carro celular e enviado para a cadeia do Forte de Caxias. Mais dois dias de intervalo seguido, de mais 15 h de interrogatório. De novo a tortura física e psicológica com os pides a renderem-se de 3 em 3 horas. Dois dias de intervalo e pelas 18:00 quando jantava na cela de isolamento, o guarda prisional abre a escotilha e diz-me - prepare-se para ir à polícia (não diziam DGS/PIDE). Disse para comigo, agora as coisas vão doer mais... daí já na PIDE, passados 2 h de interrogatório após vários espancamentos e tortura psicológica, enfiem-me pelas costas abaixo água gelada... entra o famigerado sub. inspetor Tinoco com as mãos na cabeça, a perguntar o que se tinha passado. Olho-o do chão, para logo a seguir me dizer que estava preocupado com a minha mãe por ser muito doente, para logo a seguir perguntar se era do SCP ou do SLB. De repente tive uma crise nervosa, ficando inconsciente... creio de ter sido visto pelo médico psiquiatra da cadeia de Caxias de nome Leão de Miranda... não sei quanto tempo passou, se 1 dia se dois dias, sei que deitado numa cama da cela de isolamento já em Caxias, pela madrugada acordei e com os olhos semicerrados vejo à minha cabeceira estavam dois pides. Após 10 minutos, os membros superiores começam a torcer-se num movimento sem controlo, e de repente os pides chamam o chefe dos enfermeiros, levo uma injeção e não sei quanto tempo estive naquela situação. Ao fim de 10 dias sou libertado da sede da pide, com uma caução de 3000\$ e quase que não podia andar... foi o meu pai e a minha mãe buscar-me. Em Março sou de novo preso pela pide, pelo facto do tribunal ter decidido aumentar-me a caução para cerca de 30.000\$... Estive preso durante uma semana, mas antes antevendo o que poderia acontecer, estive com o cantor José Afonso perto onde é hoje o Corte Inglês, e ao contar-lhe o que poderia vir a acontecer, sugeri-me editar-se centenas de postais com uma pomba branca em cima de um capacete de guerra, para adquirir dinheiro, igualmente a Comissão Nacional de Socorro Aos Presos Políticos (CNSPP) através de dois membros a Maria Eugénia Varela Gomes e da Cecília Areosa Feio... o Zeca Afonso de um Lado e a CNSPP do outro conseguiram arranjar os 30000\$ e pagar a fiança, tendo ficado preso durante uma semana. Seguidamente em 20 de Novembro de 1971, por ordem do tribunal sou de novo preso pela PIDE, e colocado na prisão do Forte de Caxias até ao dia 15 de Junho de 1972, data do meu julgamento de vários outros antifascistas como: António Fernandes Gomes, Fernando Carlos Soares Pinto, Raimundo Manuel Marques dos Santos, Eugénio Manuel Pacheco da Costa Ruivo, Lino António Marques de Carvalho, Cipriano Dourado, António Fonseca Ferreira, José Alberto Campeão Rosa Vila. Foram nossos advogados: José Carlos de Vasconcelos, Jorge Fagundes em substituição de

Jorge Sampaio (meu advogado), Correia do Amaral, Joaquim Mestre, Alda Vidigal e Maria Lucília Santos. Apanhei 20 meses de prisão remível a dinheiro... com vários anos de direitos políticos cortados. De novo no dia 1º de Maio de 1973, pelas 7:30 h sou novamente detido em casa pela PIDE, juntamente com o meu irmão e o meu pai. O meu pai foi liberto ao fim de 15 dias, e Eu e o meu Irmão que teve (4 dias de tortura do sono) ao fim de 21 dias com uma caução de 7.500\$. Ninguém falou na PIDE. Em 6 abril de 1974 numa reunião da Oposição ao regime fascista, na Cooperativa Forja em Benfica perto do cemitério de Benfica, juntamente com vários dezenas de antifascistas fomos presos pelo capitão Pereira da policia de Choque e enviados para o Governo Civil. O capitão Pereira disse em voz alta - eu não sou o capitão Maltez (famigerado Cmdt. da Polocia de Choque...). Entretanto no trajeto dentro das carrinhas da polícia junto a Sete-Rios perto do jardim Zoológico, vejo o jornalista José João Louro do Diário de Lisboa, que nos reconhecendo, dá uma volta, e corre em direção a Sete-Rios. Faz uns telefonemas, e quando chegamos ao Governo Civil, já havia dois membros da CNSPP a indagar junto das autoridades o que se estava a passar. Somos identificados, as mulheres são separadas dos homens, e todos fomos em carros celulares para a cadeia do Forte de Caxias. Daí entramos na cadeia, indo por um túnel ao lado esquerdo quando se entra e colocados em celas amplas que já não eram utilizadas desde os anos 60. Era um espaço sem ventilação de ar, escorria água pelas paredes, havia as tarimbas só com colchão... indescritível. O Rubem de Carvalho e outro camarada porque sofriam de asma, tinham que vir perto da entrada da cela respirar. Assim estivemos durante alguns dias naquela situação... passando em seguida em nos dividir para outras celas de isolamento. Fui parar a uma cela com mais 3 antifascistas incluindo o Rubem de Carvalho. A dada altura junto da grade diz-me: Coragem, Não se fala. Dali ao fim de alguns dias vou para uma cela de isolamento com o estudante da direção da Associação de Estudantes de Económicas o Pedro Ferreira. Durante a nossa prisão, pudemos contactar com o pau de uma vassoura as mulheres que utilizavam o recreio por cima da nossa cela, com uma antifascista de nome Fátima e saber da prisão de muitas mulheres que se encontravam do lado norte do Forte de Caxias. Tínhamos de ter o cuidado com o processo de contacto, porque se o guarda prisional deteta-se ambos iríamos parar ao famigerado "Segredo", local isolado de tudo. Dia 23 de Abril o Pedro Ferreira é libertado. No entanto no dia 24 já não tive recreio (tinha 1/2 hora) para andar de um lado para o outro, num espaço de 10x6metros, com muros altos vigiados pela GNR. Notei nos guardas um grande semblante, via carros da Pide a andar de um lado para o outro assim como alguns pides, visto eu estar virado para Monsanto. De madrugada do dia 25 Abril pela madrugada, oiço um grito pelas grades, não percebi o que fora, mas já não dormi. Pelas 7:00 horas do dia 26 de abril, de pijama e gola alta, sento-me numa cadeira e observo que já não era a GNR a guardar a prisão mas sim uma força de Fuzileiros do MFA. Mas o que se passa? Questionei para mim próprio. Entretanto começo a olhar em direção do lado esquerdo do Estádio Nacional e começo a ver uns "Pontos Negros" que com o andar do tempo, se tornam cada vez mais numerosos, e assim sucessivamente... assim continuo e começam alguns presos a gritar pelas grades. de um Claxon de automóvel pude ouvir os sons de código dizendo:



- ter havido um golpe de Estado, o que não se sabia bem o que era. Por volta das 9:30 h, olho para baixo e vejo Jorge Sampaio, Sofia de Melo Breyner, Pinto Bandeira, José Francisco, José João Louro, Francisco Sousa Tavares, Joaquim Mestre, Maria Lucília Santos, José Carlos Vasconcelos, Jorge Fagundes, Manuel João da Palma Carlos, Maria Eugénia Varela Gomes, Cecília Areosa Feio, Miguel Sousa Tavares entre outros, é então que por volta das 9:45 h, se abre a escotilha da cela, e vejo um oficial do MFA de barbas, a perguntar-me o nome e do que era acusado. Disse-lhe o nome e era acusado de pertencer ao PCP, abre a cela e diz-me: - venha daí e é então que o vejo a abrir outras celas, e um preso que se recusa a dizer o nome (mais tarde vim a saber que se tratava de um funcionário do PCP que estava na tortura do sono José Carlos de Almeida, último preso a ser detido, que nem configura na lista de presos) e as celas vão-se entretanto abrindo e a alegria a emoção vão-nos tomando de forma indescritível, sucedem-se abraços... então às ordens do oficial do MFA encaminhamo-nos para as escadas, descemos e vimos outros amigos e camaradas, saímos da cadeia e vamos para o Hall, onde se encontravam os nossos advogados e jornalistas. A emoção é esfuziante, os abraços sucedem-se e as informações é de que tinha havido um golpe que depunha o regime fascista. Entretanto por ordens da JSN, fomos de novo para as celas da prisão... da prisão ouviam-se milhares de antifascistas a gritar... várias horas nos mantivemos naquela situação, mas gritava pelas grades da prisão... é então que a meio da tarde nos apercebemos que por ordens de Spínola este só queria que alguns presos fossem libertados. É então, que os presos no último piso das celas de isolamento e já com contactos com os restantes presos da cadeia, se tomou a posição unânime: Ou saem Todos ou Não sai ninguém. Passadas algumas horas, juntamo-nos com os outros amigos e camaradas, e continua a ser indescritível os momentos de alegria, de emoção, de lágrimas, de abraços... e então por força da pressão da população que junto às cadeias de Caxias e em Peniche, e dos oficiais progressistas do MFA, que Spínola se vê obrigado a libertar todos os presos políticos, por volta das 0:00 h do Forte de Caxias, e às 0:01 horas do dia 27 abril de 1974. Fora da prisão corro para o meu pai e para a minha mãe, onde vejo a Helena Pato e tantos amigos(a)s e camaradas a saudar-nos e aos gritos o Povo está com o MFA. Logo pela manhã começo a ver cravos na G3 do Corpo de Fuzileiros. Aqui fica este apontamento, num dia em que se assinala a Libertação do Campo de Concentração de Auschwitz pelo valoroso Exército Soviético. Fascismo Nunca Mais! 25 Abril. Sempre! Viva a Revolução do 25 Abril de 1974!

# Com açúcar e com afecto

Com açúcar, com afeto  
 Fiz seu doce predileto (...)  
 Dou um beijo em seu retrato  
 E abro os meus braços pra você  
 Chico Buarque

Imagem: Bruno /Germany por Pixabay

Os sentimentos são muito importantes na nossa vida. E a forma como encaramos a nossa relação com as outras pessoas — as que estão junto a nós e as que se encontram a milhares de quilómetros de distância e que muitas vezes nem conhecemos — é determinante para aquilo que somos e em que nos vamos tornando em cada dia.

Muito se tem falado de afectos, de afectos leves, de afectos superficiais e efémeros, de atitudes afectuosas, como os que vão surgindo — sinceramente ou não, é sempre difícil de saber em cada caso — na política, na relação dos políticos com os cidadãos, tanto agora como sempre.

Mas o afecto, mais ou menos intenso, que cada um de nós sente por outras pessoas em especial ou o que sentimos, de modo difuso, pela humanidade em geral ou por certos grupos em particular é determinante para a forma como nos relacionamos com as pessoas e com o mundo. É determinante para a nossa forma de viver em sociedade.

O afecto tem muito a ver com a empatia. A empatia que sentimos por alguém. A empatia de que somos capazes. Também aqui, como em muitos aspectos do ser humano, reina a diversidade. Depende da nossa maneira de ser, daquilo em que nos vamos transformando em cada momento da nossa vida, consciente ou inconscientemente. É a empatia que garante que sentimos satisfação e prazer quando vemos uma outra pessoa satisfeita. Na vida quotidiana, na vida profissional, entre pessoas amigas, em família, tanto no âmbito conjugal (seja ela monogâmica ou poliamorosa) como em família no sentido alargado, entre parentes. Só a empatia permite compreender as outras pessoas, pormo-nos no lugar delas, gostar da sua diferença em relação a nós, gostarmos verdadeiramente da sua autonomia e da sua liberdade. E, deste modo, cultivar e aprofundar o afecto.

O afecto exige empatia. A empatia pode gerar afecto. De certo modo, é uma forma primeira e primária de afecto. E o afecto gera cada vez maior empatia.

A empatia é, em parte, gerada e alimentada pelo respeito pela individualidade e pela diferença dos outros. Pode haver respeito sem empatia, mas não existe empatia sem respeito. Há pessoas com mais tendência para a empatia e mais capazes de a ter pelas outras e, também, de gerar empatia da parte delas. Há outras pessoas com menos. Muitas vezes se diz que uma pessoa é simpática, que é uma pessoa que facilmente cria empatia com os outros, que desperta também a sua simpatia.

A empatia faz bem à saúde. O afecto faz bem à saúde. A gentileza faz bem à saúde. À saúde individual. À nossa e à das pessoas por quem manifestamos empatia, por quem temos afecto, para quem somos gentis. À saúde colectiva. Uma sociedade em que existe um maior clima de empatia, de tolerância e de liberdade é uma sociedade de pessoas mais felizes, uma sociedade menos egoísta e mais solidária, uma sociedade que oferece e favorece mais oportunidades. A empatia e o afecto facilitam a convivência e o trabalho em comum, facilitam a solução de divergências, a descoberta de caminhos ou soluções comuns. Facilitam, também, a convivência com as divergências que não se ultrapassam.

O afecto é doce. Torna a vida mais saborosa. É muito triste e amargo viver sem afectos.

Mas pode ser interessante ler o poema de Chico Buarque que citei na epigrafe deste texto. Ele dá muito que pensar. Sobre a relação entre as pessoas. No casamento, mas não só. Pode generalizar-se. Será que o afecto pode ou deve ser vivido em submissão? Será que o afecto pode justificar a



anulação de uma pessoa? Será que o afecto deve levar à tolerância de tudo? Será que o afecto pode e deve alimentar uma vida mais infeliz do que feliz? Será que o afecto não deverá ser orientado, preferencialmente, para a alteração de situações como a que o poema descreve? Não é o caso do poema, pelo menos em termos de violência física, mas muitas vezes vemos o amor, talvez o mais forte dos afectos, justificar a violência doméstica e até os crimes. Será isso aceitável? É muito vulgar que estas questões, com maior ou menor intensidade, se coloquem na simpatia, na amizade, no amor paternal ou filial, nos afectos familiares, no Amor. Eu vivi os anos 60 e os anos 70 do séc. XX. Foi um período de lutas e confrontos sociais em todo o mundo. Lutas pela transformação do mundo para melhor. Pela transformação dos costumes, contra os tabus e regras irracionais e geradoras de sofrimento, contra as desigualdades, pela liberdade individual e dos povos. Mas, e talvez até por isso, parece-me que as sociedades eram muito menos crispadas, que havia muito mais sentimentos de solidariedade e companheirismo, que se geravam complicitades e afectos, que se procurava mais o que de bom havia nas outras pessoas e menos o que poderia ser considerado de mau e sujeito a crítica. A política fazia-se predominantemente em torno de ideias, de realidades e de projectos alternativos e não através de ataques pessoais, de intrigas, de mentiras intencionalmente fabricadas e divulgadas como se vê fazer hoje em dia.

Hoje, como se pode ver pelos comentários e publicações nas redes sociais, surgem de uma forma muito generalizada, a antipatia, a agressividade, a procura do confronto inútil e gratuito, a ocupação do tempo a criar conflitos individuais e a fazer ataques políticos sem fundamento em factos confirmados, com base em notícias falsas e análises enviesadas, organizadamente produzidas e propagadas. Sente-se uma parte da sociedade, minoritária mas muito mais activa, a propagar o ódio, a denegrir pessoas e entidades, a gerar confrontos primários, a atacar indiscriminadamente vizinhos, desconhecidos e figuras públicas.

Parece-me que esta tendência é muito perigosa. Perigosa para os indivíduos que somos todos nós e para a sociedade em geral. O que está a acontecer em muitos países por todo o mundo deve alertar-nos para tentar evitar o pior.

Hoje, mais uma vez, há sociedades que, de uma forma significativa, discriminam e censuram os afectos devido à condição social, à etnia, à cor da pele, ao sexo e ao género, à orientação sexual ou à idade.

Hoje, cada vez mais, há sociedades em que o ódio se procura sobrepor à empatia, à busca de compreensão — mesmo na

diferença de ideias e de interesses, o que nunca estará em causa —, ao debate sério, à procura dos entendimentos possíveis.

A degradação dos sentimentos, o desprezo pelos afectos, a crispação, a agressividade, em substituição da busca pela empatia são nocivos para todos. Nocivos para as vítimas dessas atitudes e para quem as toma (que, muitas vezes, virá, também, a ser vítima das suas atitudes e das atitudes semelhantes que alimenta nas outras pessoas)

Até ao nível individual, a diferença entre uma atitude perante a vida orientada para a empatia e uma atitude virada para a incompreensão e a agressividade se reflecte na saúde. Existe uma relação entre a harmonia mental e a saúde dos diversos órgãos do nosso corpo. Não é por acaso que se diz de uma pessoa agreste e geralmente mal-disposta — sempre pronta a contrariar e criticar, mas raramente capaz de compreender e de elogiar — que ela tem maus fígados. E a verdade é que esse tipo de pessoas raramente é saudável, gera frequentemente doenças, de diversos tipos, em si própria. Hoje são bem conhecidas as interacções constantes entre o cérebro, a mente, os sentimentos, as emoções e todos os diversos órgãos que compõem o ser humano. A maneira de estar na vida tem muito a ver com a saúde física e vice-versa.

É bom viver a vida “com açúcar, com afecto”, abrindo os braços, das mais diversas maneiras, para as outras pessoas.

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



**Carlos Braga**



## 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!



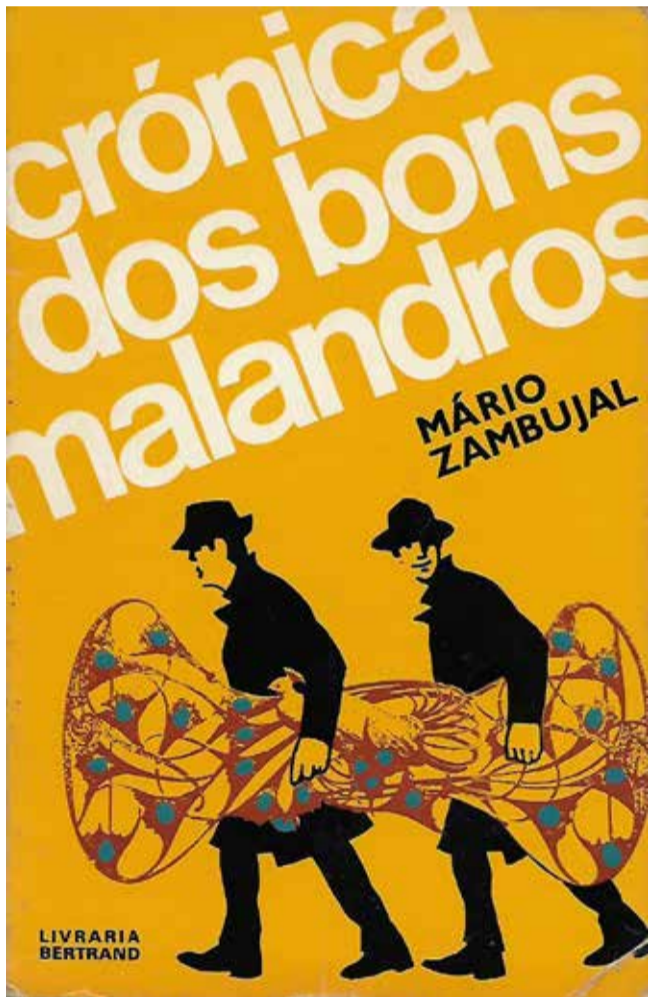
**21 981 2716**

Rua da República N°128 Carneças

1685-594 Odivelas

A Anta de Ide vê-las

## O mundo das influências e os abusos de poder



Numa espécie de salve-se quem puder, há vacinas por aí perdidas e gente que, por incúria, incompetência ou desonestidade intelectual, se aproveita de situações que revelam quão deficitária está a qualidade de responsáveis políticos e de gestão de instituições. Será que estamos perante um Portugal onde a mediocridade fez escola?

O número de casos multiplica-se, citados pela



Comunicação social. Desde políticos a responsáveis por instituições, a propósito de desvios descarados ao que está regulamentado no que diz respeito ao plano de vacinação para o Covid-19.

Presidentes de câmaras municipais e dirigentes do INEM “*apropriam-se*”, por via da sua influência, de vacinas e, numa atitude que dificilmente alguém aceita, com uma esfarrapada desculpa de que são sobras que se estragariam caso, a seu tempo não fossem usadas, vai daí, de amigos, funcionários e até na pastelaria do lado, numa perspectiva que revela um abuso de poder e influência, há que vacinar, esquecendo os que pelo organigrama “*oficial*” deveriam ser prioritários.

Tratar-se-á, também, de um planeamento deficiente de quem está encarregue de as definir e não foge à responsabilidade um governo desgovernado, que vai como que navegando à vista e correndo atrás do prejuízo, ao sabor das denúncias que se vão sabendo através dos vários órgãos de Comunicação Social, tapando os “buracos” que vão surgindo. Agora, está a ser levado a efeito um inquérito às vacinações “*clandestinas*”, esperando-se que o apuramento de responsabilidades seja rápido e severo no juízo, tanto no que diz respeito à questão disciplinar como à responsabilidade criminal. Já há pedidos de demissão de quem se apresentou como “*culpado*”, mas isso só não chega. É preciso uma atitude exemplar dos responsáveis para não ficarmos com a ideia de que a irresponsabilidade ou a “*esperteza*” tacanha dos prevaricadores se fique por um simples puxão de orelhas.

O caso do presidente da Câmara Municipal de Reguengos de Monsaraz, por exemplo, parece definir a falta de escrúpulos de alguém que, eleito por um partido político, criou entre os portugueses a ideia de

como é descuidada a escolha de certos candidatos em tempo de eleições autárquicas (estas seguir-se-ão já este ano).

Por outro lado, parece haver por aí uma enorme confusão a respeito de quem deve já ser incluído na vacinação entre os poderes políticos e deputados na Assembleia da República. Há quem deseje aguardar por uma ordem já supostamente estabelecida e isto entre a sinceridade de alguns deputados e a demagogia - que neste caso não faz falta nenhuma - de outros.

Creio que é urgente agir e o governo deste país deveria elaborar rapidamente uma lista de prioridades definitiva, não esquecendo os velhos e quem diretamente - e só nestes casos - está na primeira linha do combate à pandemia.

Reorganizar, fazer respeitar as decisões, no fundo governar, é urgente, pois já se perdeu muito tempo e demasiadas opiniões vão revelando uma espécie de promoção mediática.





## Artifícios, sugestões e embustes: o preço dos ardis

*“De um prospecto profusamente ilustrado proveninete da MASTERIDEIA, Limitada, do Porto:*

*UM TREM DE COZINHA SUPERCHEF (com desconto de 75%). O preço: 9,90€, sem juros, sem qualquer referência ao número de prestações!*

*E, depois, 3 (TENTADORAS) SUPER OFERTAS:*

*Um Robot de cozinha, Um Portátil Híbrido (Tablet + Portátil) Android. Um Livro de receitas.*

*Efectuada a compra (porque convicto de que seriam 10 prestações...), surge a encomenda acompanhada de fatura: “1 trem de cozinha top, 1 robot de cozinha novo hogar, 1 tablet 7”,*

*1 voucher de férias...*

*Pagamentos = 36 meses de 22,99 euros, sendo que a primeira prestação é de 32.99€, pela inclusão de custos administrativos.*

*Contas feitas, não são 99,90 €, mas 837,64€...*

*É legal esta forma de apresentação do produto?”*

Apreciando a questão:

O que diz a lei (DL 24/2014, de 14 de fevereiro: art.º 21)?

1. Sempre que “o contrato celebrado fora do estabelecimento comercial seja acompanhado ou precedido da divulgação de catálogos, revistas ou qualquer outro meio gráfico ou audiovisual, tais meios conter os seguintes elementos:

- Elementos identificativos da empresa fornecedora;
- Indicação das características essenciais do bem ou serviço objecto do contrato;

- Preço total, forma e condições de pagamento;
  - Forma, lugar e prazos de entrega dos bens ou da prestação do serviço;
  - Regime de garantia e de assistência pós-venda quando a natureza do bem o justifique, com indicação do local onde se podem efectuar e para o qual o consumidor possa dirigir as suas reclamações;
  - Se aplicável, informação sobre a existência do direito de desistência (14 dias) com indicação do prazo e modo do seu exercício.
2. Tais disposições só se não aplicam às mensagens publicitárias genéricas que não envolvam uma proposta concreta para aquisição de um bem ou a prestação de um serviço.
  3. Sem se espiolhar o mais, “os negócios jurídicos celebrados contra disposição legal de carácter imperativo são nulos...”, segundo o Código Civil.
  4. Logo, o interessado pode declarar a todo o tempo a nulidade do contrato, que obriga à devolução da coisa e à restituição do preço.
  5. Situação análoga sucede nas televendas, com o que se ilude os consumidores por manifesta omissão de elementos de informação susceptíveis de fundar uma decisão criteriosa e ponderada.
  6. Para além do mais, a omissão de tais elementos constitui ilícito de mera ordenação social passível

de coima que oscila entre os 2 500 € e os 25 000 €, tratando-se de pessoa colectiva, cumprindo denunciar a situação à ASAE – Autoridade de Segurança Alimentar e Económica.

7. O regime das coimas alterar-se-á dentro de 180 dias a contar de 29 de Janeiro de 2021: tratando-se de micro-empresa - de 250 a 1 500€ se a contra-ordenação for leve, de 1 700 a 3 000€ se for grave e de 3 000 a 11 500 € se for muito grave. Ou seja, inferior aos valores hoje constantes da lei.

Mário Frota

apDC – DIREITO DO CONSUMO - Coimbra



# AMOR, SEXO e família

## 5

## Que regras, que normas, que liberdade?

UMA INVESTIGAÇÃO DE CARLOS BRAGA

O Amor, o Sexo, a Família: é verdade que é importante reflectir sobre o que é cada um deles, o que está por detrás destas palavras aparentemente tão simples e que têm significados tão diferentes para pessoas diferentes, bem como para culturas diferentes, em cada época e até nas legislações de cada país.

É, então, também importante fazer uma digressão sobre as normas que, sobre estas matérias, aparecem como dominantes na nossa sociedade e nas que culturalmente lhe estão próximas. Normas que são, muitas vezes, apresentadas como naturais, universais e indiscutíveis. Normas que uma parte da sociedade tenta impor a todas as pessoas, coartando a sua liberdade e desrespeitando a sua diversidade, sem consciência ou com desprezo pelos traumas que, dessa forma, provoca, pela infelicidade que gera em outras pessoas, pelas vidas que destrói. Sem que daí venha qualquer benefício para a sociedade, muito pelo contrário. Essa parte da sociedade pode ser maioritária ou, em alguns casos, minoritária mas com maior poder.

É importante reflectir sobre essas normas, analisá-las, procurar compreender se são justificadas, perceber a sua origem e, até, os interesses que estão por detrás de muitas delas. Ver como é que é encarada a evolução e a prática dessas normas na sociedade actual e no nosso contexto. Ver se chocam com a realidade e o desejável. Pensar se elas têm razão de existir no nosso tempo como normas universais, se poderia haver outras que tornassem a sociedade e os indivíduos mais felizes e que fossem mais consentâneas com a natureza humana, mais despidas de interesses particulares. Compreender até que ponto elas perturbam a existência de relações saudáveis e de indivíduos física, mental e emocionalmente equilibrados.

**Para criar novas normas**

**universais concebidas e impostas por novos sectores da sociedade, contra outros indivíduos e sectores? Não, necessariamente.**

**Para encarar o Amor, o Sexo e a Família — repensar os relacionamentos — de novas formas, não necessariamente iguais para todas as pessoas? Porque não?**

Um livro precioso sobre a questão das normas e das regras é a obra *Rewriting the rules* (não traduzida em Portugal), de Meg Barker, professora universitária de Psicologia, terapeuta especializada em sexualidade e em relacionamentos, com o conhecimento directo de milhares de casos concretos, e indirecto de muitos mais. Meg Barker foi uma das oradoras principais na 1ª Conferência sobre Não-monogamias e Intimidades Contemporâneas (1<sup>st</sup> Non-monogamies and Contemporary Intimacies Conference), que teve lugar em Lisboa, em 2016, com a participação de muitas dezenas de investigadores, especialistas e praticantes de diversas formas de relacionamentos amorosos e familiares, vindos de todo o mundo e, também, com uma ampla participação de público interveniente. Mas

**O mundo de hoje é, no que se refere a amor, a sexo e a relacionamentos, um mundo em profunda transformação.**

muitas outras obras, artigos e contributos de pessoas que investigam todos estes temas, que praticam terapia conjugal e, também, de muitas que, simplesmente, vivem os problemas no seu quotidiano nos devem servir de base para o nosso conhecimento, para a nossa reflexão e para a nossa vida prática. Procurarei, nesta longa série de artigos, transmitir o mais possível de todo este esforço colectivo centrado na análise e resolução de problemas que são tão importantes para a vida de

todos nós. E a que a maioria das pessoas não tem acesso por falta de tempo e de informação. Porque a vida, hoje, exige muito de todos nós. Não é simples para a maioria das pessoas viver e sobreviver nas sociedades contemporâneas.

**O mundo de hoje é, no que se refere a amor, a sexo e a relacionamentos, um mundo em profunda transformação.**

Muitas das ideias e normas estabelecidas e impostas são questionadas, na teoria e na prática. A incerteza nas relações é muito maior. O papel da mulher tem vindo a transformar-se, bem como o seu grau de autonomia, liberdade e igualdade. O número de separações e de divórcios é crescente, o que mostra a dificuldade das pessoas em conciliar com as realidades da vida as ideias e normas estabelecidas, herdadas de muitas décadas anteriores e, por vezes, de alguns séculos. Vão-se alargando novas formas de relacionamento, novas estruturas familiares, novas atitudes perante o sexo, novas formas de encarar e de viver os amores, novas atitudes perante a vida.

**Muitas das normas tradicionais — geralmente não cumpridas na realidade**

**— mostram ser as maiores inimigas dos objectivos que teórica e publicamente se propunham alcançar ou proteger.** Muitas das normas e convicções que pretensamente defendem a estabilidade da instituição familiar são, na realidade, as suas maiores inimigas. E, mesmo para além das normas tradicionais e escritas, parecem existir, em cada comunidade, **regras não escritas** que, não estando formalmente estabelecidas, procuramos seguir para sermos vistos como

“normais”. Sem elas, as formais e as informais, até **poderia haver muitos mais casais felizes e estáveis ao longo do tempo.** Não só a prática como também os estudos das mais diversas disciplinas científicas claramente o demonstram. Afinal, não é tudo tão simples, a Terra não é plana e o Sol não gira à volta da Terra, como

**Um dos principais problemas, afinal, é pensar-se que há apenas uma (e só uma) maneira “certa” ou “melhor” de fazer as coisas no que respeita a amor, sexo e família. Vale a pena parar um pouco para observar a realidade e pensar sobre o assunto.**

se pensava noutros tempos. É tudo mais complexo, mais difícil de viver, sobretudo se não repensarmos muitas das normas e muitas das convicções herdadas e assimiladas sem qualquer pensamento crítico, apesar da evidência do seu não funcionamento e da sua inadequação.

**Um dos principais problemas, afinal, é pensar-se que há apenas uma (e só uma) maneira “certa” ou “melhor” de fazer as coisas no que respeita a amor, sexo e família.** Uma regra aplicável a todas as pessoas e a todas as relações. E **essa regra ou regras, essa “norma” ou normas são prejudiciais não só para quem não sente que possa caber nelas e as rejeite na prática, sujeitando-se a discriminações e perseguições, mas também para quem procura, a todo o custo e contra todos obstáculos, cumpri-las.**

E todos somos diariamente bombardeados, sem muitas vezes o notarmos, com a pretensa “normalidade” e “naturalidade” dessas regras. Elas estão presentes na comunicação social, nos filmes, nos romances, nos espectáculos, nas canções, nas séries televisivas, nas

conversas de café, um pouco por todo o lado. Insidiosamente penetram, influenciam e condicionam, desliberada ou inconscientemente, toda a sociedade e toda a nossa vida, desde a mais tenra idade.

O eminente sexólogo Manuel Lucas Matheu estudou 66 culturas diferentes e chegou à conclusão de que as sociedades mais pacífi-

cas, com menos conflitos, menos agressivas são aquelas que vivem a sexualidade de maneira mais livre, mais desinibida, com uma moralidade mais flexível e em que a mulher tem um papel importante. Em contraste, as sociedades reprimidas e nas quais as mulheres têm papel secundário, como as sociedades ocidentalizadas em que vivemos, são mais agressivas.

**Acho que vale a pena parar um pouco para observar a realidade e pensar sobre o assunto.** Todas as pessoas podem ter muito a ganhar se o fizerem. E a sociedade também.

É o que faremos nos artigos que se seguem. Talvez cheguemos à conclusão que **não há respostas universais** e que **vale a pena questionar as regras** para ver até que ponto são ou não são adequadas à nossa vida e à nossa sociedade. Algumas serão, outras não. E a opinião de cada um sobre isso até pode ser diferente. O que também é muito significativo sobre o direito à diversidade e sobre as vantagens da não imposição da universalidade de muitas das regras.

Este artigo faz parte de um conjunto de textos em que se abordam temas muito diversos relacionados com a sexualidade, os afectos e as relações amorosas e familiares. Todos estes textos se baseiam em evidências reais, em casos concretos, em estudos científicos, na realidade dos factos, tanto na actualidade como ao longo dos tempos históricos.

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

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

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

TASQUINHA DO

# Alfaiates

**TAPAS  
CERVEJARIA  
STEAKHOUSE**

**MERCADO DE CANEÇAS**

*desde 2013*



TASQUINHA DO ALFAIATES





# Perdi

Perdi a minha avó no dia 14 de dezembro.

Não, não foi por Covid. Aliás, aos 94 anos contraiu o vírus e sobreviveu a ele. Perdi-a por outro motivo, mas que importa? Perdi.

A minha avó sempre foi uma mulher austera, muito exigente comigo. Os meus livros incomodavam-na, porque achava que deviam ser substituídos por agulhas e linhas.

A minha avó nunca foi meiga ou carinhosa, sempre foi distante. Não pelos 300km que nos separavam, mas porque assim foi criada.

O tempo foi cruel com ela. Começou a trabalhar desde cedo, não estudou. Acompanhou o marido para todo o lado, mesmo para África. Viu partir a sua alma gémea, viveu sozinha durante mais de vinte anos. Teve cinco filhos, viu partir três.

O tempo foi generoso com ela. Ao tomar a decisão de ir para um lar, tornou-se mais amiga, mais presente, mais alegre, mais avó.

Nos últimos anos, a minha avó mudou. Deixou de dar valor ao que pouco ou nada interessa e aprendeu a valorizar o que realmente importa.

A minha avó, dentro do seu jeito, foi minha amiga e marcou a sua presença em muitos momentos importantes da minha vida, os quais nunca irei esquecer.

Uma queda mudou tudo. Uma queda somada ao medo e esse medo somado à dependência, fez com que desistisse

de cá estar. Esperou anos, até partir. Esperou que eu encontrasse o príncipe, que ela tanto dizia que eu iria achar. Esperou que eu casasse. Esperou que eu engravidasse. E esperou que eu lhe apresentasse o melhor de mim, o meu filho.

Assisti a este fim do mundo que hoje vivemos. Contraiu este vírus que hoje temos. E partiu quando chegou a sua hora.

Pensando bem, depois de perder três filhas, o que de pior pode acontecer?

No dia da despedida da minha avó, chovia torrencialmente. Na igreja poucos éramos e no cemitério, menos fomos.

Quando dei por mim, apenas duas pessoas ali estavam. Eu e a minha mãe. Nunca vi um funeral tão triste, sem flores, sem calor humano. Não vi a minha avó. Vi uma caixa de madeira a ser colocada sob o solo sagrado onde jaz o meu avô e a minha tia.

Senti medo, um medo enorme de não deixar um pouco de mim no mundo e desaparecer sem que ninguém desse por isso.

Mas as nuvens deram lugar ao sol. E como brilhou o sol depois. Meu Deus, que encontro bonito deve ter sido o deles. Como se devem ter abraçado. Que saudades acumularam durante tantos anos.

Dia 25 de dezembro, devem ter comemorado, não só o aniversário de Jesus, mas o do meu avô e o aniversário de casamento dos meus avós.

E isso tranquilizou-me.

O nome da minha avó é Maria.

E resolvi partilhar isto hoje, porque a cada dia que passa estamos a perder cada vez mais pessoas. Os nomes vão se somando, as perdas vão aumentando. Mas no meio deste

confinamento, ainda há tempo para dizer o quanto se ama alguém. Ainda há tempo para valorizar alguém. Ainda há tempo, mesmo que seja pouco tempo. Ainda há tempo para fazer a coisa certa. Ainda há tempo para tanta coisa. Ainda há tempo...



**Andreia Fernandes**



# Cada cavadela, cada minhoca

É bem verdade, caros amigos e leitores, cada cavadela cada minhoca.

Assim na política como no futebol.

Na política parece que este desgoverno não acerta uma.

Desculpem-me o desabafo, mas é caso atrás de caso. Ainda não saíram da vergonha da falsificação do curriculum do procurador José Guerra e já estamos a discutir a falta de plano para a vacinação do Covid e os atropelos de norte a sul aos grupos prioritários.

Algumas demissões, aqui e ali, do peixe miúdo, mas os verdadeiros responsáveis assobiam para o lado como se nada se passasse.

Já perderam a vergonha e agora fazem tudo às claras. Presidentes de Camara, vereadores, entre outros, quadros

e familiares passam à frente de tudo e de todos. Falta sentido de Estado e vergonha na cara a esta gente.

Mas, está tudo bem!

Só que este slogan já não pega.

O que será preciso neste país para que um Ministro ou um Secretário de Estado se demita?

Onde chegamos, mas a culpa é do Passos Coelho, desculpem retifico, agora a culpa é do André Ventura.

A sério, tenham vergonha na cara.

Bem se, isto é, com as vacinas, nem quero ver o que se vai passar quando chegar a bazuca da comunidade europeia.

No Benfica a coisa não está melhor. Milhões a pontapés, mas resultados, tá quieto.

Treinador suprassumo da coca cola e ganhar nada. Ah temos o Covid e coiso e tal, mas jogar à bola que é bom, nada.

A verdade, verdadinha, é que o Sporting, por entre os pingos da chuva, lá vai seguindo na frente da tabela sem espinhas.

Milhões, tostões, um duelo que só no final do campeonato se saberá qual destas fórmulas demonstrará ser a mais eficiente.

Bem, de uma coisa tenho a certeza, Benfica já perdeu dois objetivos na época, a Champions e a Taça da Liga, o campeonato, fica a nove pontos, apesar das contas se fazerem no fim, J.J. não vai ter vida fácil.

Por fim deixo uma última nota para a conquista da Libertadores pelo treinador Português Abel Ferreira que chegou ao Palmeiras há cerca de três meses.

Aos 42 anos ganha o seu primeiro título em terras de Santa Cruz deixando seu cunho para sempre no Palmeiras.

A Libertadores é ganha dois anos seguidos por treinadores Portugueses. Parabéns ao futebol Português.

Abel Ferreira no discurso de vitória deu muito valor ao seu esforço pessoal ao apostar num projeto que tem um oceano a afastá-lo da sua família. A saudade e o sentimento que

teve de ser pior pai, pior marido, pior tio ou pior filho para ser melhor treinador.

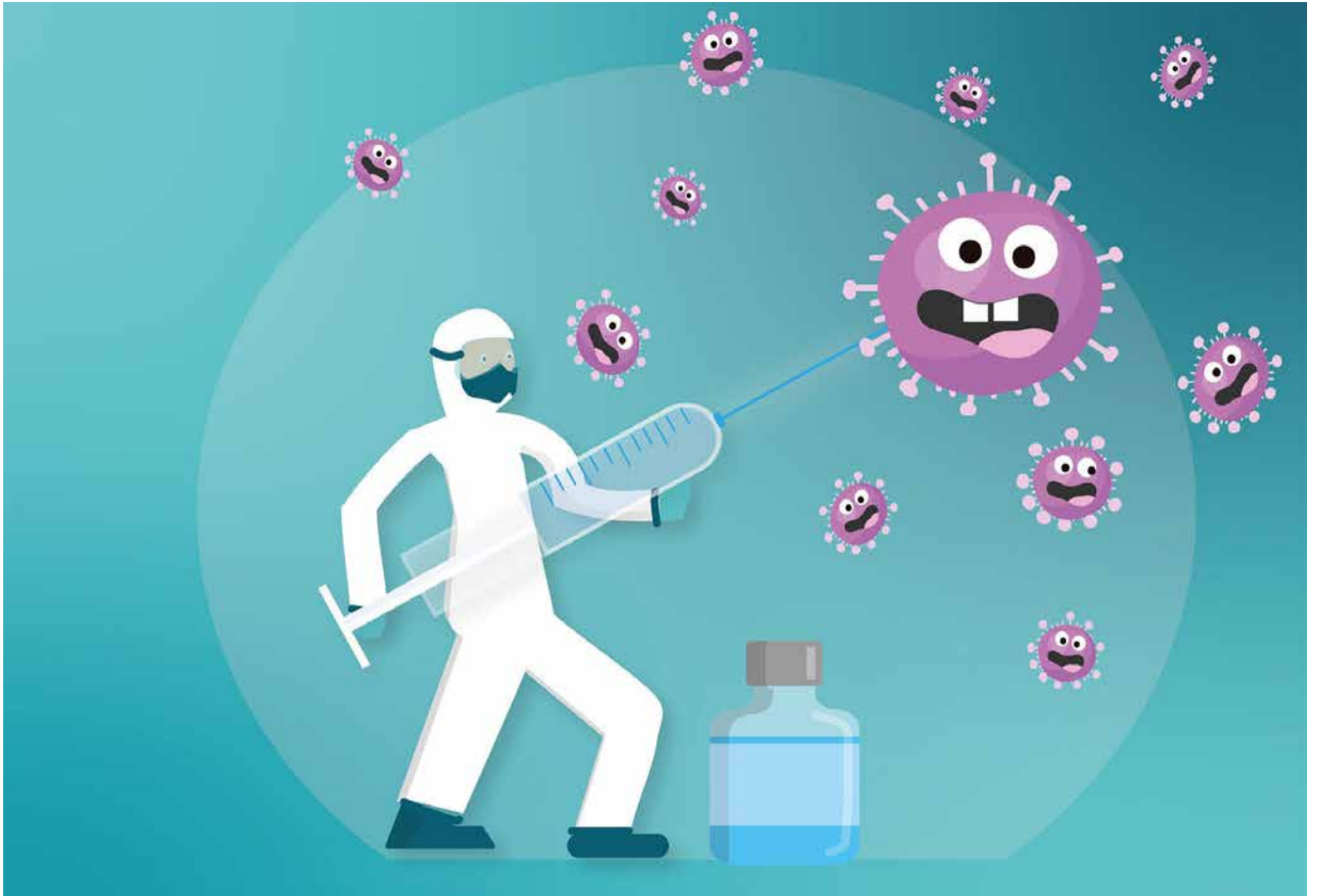
Grande homem!

O ano passado Portugal quase parou para assistir à final da Libertadores do Flamengo de Jorge Jesus. A Imprensa mudou-se com armas e bagagens para o Brasil tendo acompanhado J.J. passo a passo. Entrevistaram o cão, o gato e sabe Deus mais quem. Abel Ferreira deve ser filho de um Deus menor porque passou ao lado de todo este circo.

Na vida, como no futebol, temos os filhos e os enteados. Parabéns Abel.



**Vitor Cacito**



Diz...correndo

## Episódio 193

Imagem: Pixavay

Ô Minha Querida Gente, anda tudo maluco. Até parece que este ser recente, que não se vê, mas se sente, vive à custa da gente e faz família à custa de outras famílias, em vez de atacar as vias respiratórias, ataca o bom senso de muita gente.

Tanta Gente.

E de repente, onde não havia nada, aparecem montes de vacinas diferentes, para os governos escolherem, usando critérios mais ou menos científicos, ou não.

Na minha profissão aparecem produtos que pretendem ser a resposta a inúmeros problemas, no catálogo de propaganda. Quando me perguntam se são eficazes, eu pergunto se acreditam no "Milagre de Fátima", porque é uma questão de Fé, se não houver experimentação antes.

Neste caso das vacinas, todos querem ser cobaias.

Corrijo-me. Todos não. Foi publicado hoje um caso de um cozinheiro de um Centro Social que, entendendo não ter uma atividade que provocasse o contacto com os utentes do Centro, dispensava o ser vacinado, cedendo a sua dose a outros, respeitando assim os critérios de prioridades estabelecidos. Foi chamado à Direção do Centro e foi despedido, porque consta que toda a gente próxima do Diretor teve direito a uma picada sagrada, além dos utentes, claro.

E é assim que, nesta Confusão Vacinal, à "boa maneira Portuguesa", aparecem aqueles que circulam nas rotundas

pela via da direita, ultrapassando os outros, levando a que se usem expressões como "Fura filas" e "Chicos espertos", que neste caso vai dar origem a um processo por difamação, uma vez que os visados dizem não ter sido vacinados, e a sua honra foi posta em causa.

Tudo isto é muito bonito, mas, como é que se prova que não foram?

E o caso daquele responsável que não quis desperdiçar vacinas sobrantes e mandou aplicá-las fora dos critérios, tendo de se demitir depois?

Preventivo foi outro, que chamou os Bombeiros para levarem com as sobras.

Enfim, minha gente. Há de tudo, para todos os gostos. Só a nossa Assembleia é que parece ainda não ter acertado com a Hierarquia Vacinal.

Todas estas notícias fazem aparecer no meu cérebro retorcido as mais diversas "cenas" e "filmes", que até podiam acontecer.

Deixo-vos com uma que tem "sôtaqui". Vejam lá se adivinham o que é a....

Deixa lá, que estás a jeito,  
E vais levá-la no rabo.

E o conselho da semana, em forma de quadra é:

**"De máscara te beijei,  
Pra fugir à pandemia;  
O sabor com que fiquei,  
Vou cheirá-lo todo o dia."**

José Duarte

## Cena 1

Noto que estás constipada;  
Como és boa menina,  
Vens de terra infetada,  
Vou-te dar uma vacina.

"Tudo bem, ó Seu Prefeito,  
Mais no braço qui Djiabo;"



## Comissão autoriza aquisição do controlo conjunto da Galp Gás Natural Distribuição por Allianz Capital Partners, Marubeni e Toho Gas

Imagem de Laurent Verdier por Pixabay

A Comissão Europeia aprovou, ao abrigo do Regulamento das Concentrações da UE, a aquisição do controlo conjunto da Galp Gás Natural Distribuição, S.A. («GGND») de Portugal pela Allianz Capital Partners GmbH («ACP») da Alemanha, Marubeni Corporation («Marubeni») e Toho Gas Co. Ltd. («Toho Gas»), ambas do Japão.

Atualmente, a GGND é controlada conjuntamente pela Marubeni, a Toho Gas e a Galp New Energies S.A. e desenvolve atividades de distribuição e venda a retalho de gás natural em Portugal. A ACP desenvolve atividades no domínio dos investimentos em participações privadas, infraestruturas e energias renováveis. A Marubeni dedica-se ao comércio à escala mundial em diversos setores, incluindo energia e projetos conexos. A Toho Gas fornece gás natural e serviços conexos no Japão. A Comissão concluiu que o projeto de aquisição não suscitaria problemas de concorrência, uma vez que não resultaria em sobreposições entre as atividades das empresas. A operação foi examinada no âmbito do procedimento simplificado. Estão disponíveis mais informações no sítio Web da Comissão dedicado à concorrência e no registo público de processos com o número M.10084.

## Comissão lança consulta às partes interessadas para Relatório sobre Estado de Direito 2021

A Comissão Europeia lança terça-feira uma consulta às partes interessadas a fim de lhes solicitar informações sobre a evolução da situação no atinente ao Estado de direito nos Estados-Membros e na União, tendo em vista a preparação do segundo Relatório Anual sobre o Estado de Direito. Didier Reynders, comissário europeu da Justiça, participou numa audição (por videoconferência) na Assembleia da República sobre o primeiro Relatório sobre o Estado de Direito na União Europeia que pode ser acompanhada no canal parlamento. Os resultados da consulta vão contribuir para a avaliação da Comissão com informações factuais sobre a evolução no terreno. Na edição anterior do Relatório sobre o Estado de Direito, a Comissão realizou com êxito a primeira consulta às partes interessadas, em que mais de 200 partes interessadas apresentaram contributos por escrito. Entre as partes interessadas que responderam, contavam-se agências da UE, organizações da sociedade civil nacionais e europeias e associações profissionais. O Relatório sobre o Estado de Direito está no cerne do novo mecanismo europeu para o Estado de direito, um instrumento preventivo destinado a promover o Estado de direito e a prevenir a emergência ou o agravamento de problemas. O primeiro Relatório sobre o Estado de Direito foi publicado em 30 de setembro de 2020, sendo uma das principais iniciativas do programa de trabalho da Comissão para 2020. A consulta está disponível até ao dia 8 de março de 2021.

## Ministros da União para o Mediterrâneo comprometem-se com reforço da economia azul e promoção do



## crescimento sustentável no Mediterrâneo

Os ministros dos 27 Estados-Membros da União Europeia e dos 15 países da margem sul e oriental do Mediterrâneo, que formam a União para o Mediterrâneo, reuniram terça-feira para intensificar os seus esforços no sentido de uma economia azul sustentável no Mediterrâneo. Os ministros deverão adotar uma declaração sobre a economia azul, comprometendo-se firmemente a cooperar estreitamente e a dar resposta aos desafios comuns em setores-chave da economia relacionados com a gestão e a preservação dos oceanos. Ao fazê-lo, querem promover a recuperação económica da região e dar resposta aos desafios ambientais e climáticos. Seis anos após a primeira declaração ministerial da União para o Mediterrâneo sobre a economia azul, os ministros reúnem hoje para fazer o balanço e chegar a acordo sobre a forma de continuar a promover políticas e instrumentos transformadores, como os polos de atividades marítimas ou o ordenamento do espaço marítimo. A região do Mediterrâneo está muito exposta às alterações climáticas, com um aquecimento 20 % mais rápido do que a média mundial, com impactos visíveis no meio marinho. Mais informações no comunicado conjunto.

## Comissão disponibiliza 14 mil milhões de euros a nove Estados-Membros ao abrigo do SURE

A Comissão Europeia disponibilizou, na terça-feira, 14 mil milhões de euros à Bélgica, Grécia, Espanha, Itália, Chipre, Letónia, Hungria, Polónia e Eslovénia no âmbito da quarta parcela do apoio financeiro aos Estados-Membros ao abrigo do instrumento SURE, tratando-se da primeira operação realizada em 2021. No âmbito das operações, a Bélgica recebeu 2 mil milhões de euros, a Grécia 728 milhões de euros, Espanha 1,03 mil milhões de euros, Itália 4,45 mil milhões de euros, Chipre 229 milhões de euros, a Letónia 72 milhões de euros, a Hungria 304 milhões de euros, a Polónia 4,28 mil milhões de euros e a Eslovénia 913 milhões de euros. Os nove Estados-Membros já tinham recebido apoio financeiro ao abrigo do SURE em 2020, no quadro de uma das três primeiras emissões e operações de desembolso realizadas em 2020. A 1 de dezembro, a Comissão Europeia disponibilizou a Portugal 3 mil milhões de euros. Quando

todas as parcelas do SURE forem entregues, Portugal terá recebido 5,9 mil milhões de euros. Estes empréstimos ajudarão os Estados-Membros a fazer face ao aumento súbito das suas despesas públicas destinadas a preservar o emprego. Os montantes hoje disponibilizados seguem-se à quarta emissão de obrigações de investimento social ao abrigo do instrumento SURE da UE, que despertou um interesse considerável dos investidores. Com os montantes hoje disponibilizados, 15 Estados-Membros receberam um total de 53,5 mil milhões de euros ao abrigo do instrumento SURE. Mais informações no comunicado de imprensa.

## Pacto Ecológico Europeu: Comissão lança consulta pública sobre estratégia da UE para os solos

A Comissão lançou terça-feira uma consulta pública sobre o desenvolvimento de uma nova estratégia da UE para a proteção dos solos. Os solos saudáveis são essenciais para cumprir os objetivos do Pacto Ecológico Europeu, como a neutralidade climática, a recuperação da biodiversidade, a poluição zero, sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis e um ambiente resiliente. No entanto, os nossos solos estão a degradar-se devido a uma gestão insustentável, à sobre-exploração, às alterações climáticas e à poluição. Por esse motivo, a Estratégia de Biodiversidade da UE para 2030 anunciou a adoção de uma nova estratégia para os solos em 2021. O objetivo da nova estratégia da UE para os solos será abordar as questões relacionadas com os solos e os terrenos de forma abrangente e contribuir para alcançar a neutralidade da degradação dos solos até 2030 — ou seja, restabelecer um «estado de saúde» para a mesma quantidade de solo que foi degradada pela atividade humana. Esta é uma das principais metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Solos saudáveis produzem os nossos alimentos e matérias-primas, purificam a nossa água, reduzem os riscos de inundação e armazenam enormes quantidades de carbono. Por conseguinte, a estratégia analisará a forma de proteger a fertilidade dos solos, reduzir a erosão e aumentar a matéria orgânica do solo e honrar os compromissos internacionais da UE. Os cidadãos, as organizações e os intervenientes relevantes são convidados a participar na consulta pública, que permanecerá aberta durante 12 semanas, até 27 de abril de 2021.

Representação da Comissão Europeia em Portugal

## + Farmácias de Serviço Local

Semana de 4 a 10 fevereiro

### Quinta-Feira

<p><b>Gonçalves</b> Rua Dr. Egas Moniz, 30-B Odivelas Telef.: 219 315 662</p>	<p><b>Univero</b> Praça D. Manuel de Arriaga Caneças Telef.: 219 800 040</p>
---	--

Sexta	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta
Odivelas Rua Prof. Dr. Augusto breu Lopes, 29 Odivelas Tif.: 219 315 446	Central de Odivelas Av. Infante D. Henrique, 1 Odivelas Tif.: 219 318 997	Cipriano Rua Dr. Mário Sacramento, 9 -C/V Póvoa de Santo Adrião Tif.: 219 372 803	Codivel Praceta João de Lemos, 1 Bairro Codivel Tif.:219 370 246	Gonçalves Rua Dr. Egas Moniz, 30-B Odivelas Tif.: 219 315 662	Joleni Rua Dr. Alexandre Braga, 3-5 B Odivelas Tif.: 219 310 812
Santa Rita Rua Ferreira Borges, 2, Loja B Casal do Rato Tif.: 214 785 162	Caneças Rua da República, 50 C Loja 6 Caneças Tif.:219 531 961	Nova Odivelas Praça Cidade de Odivelas, 4 – B Urb Cdo Cruzeiro Tif.:219 343 286	Famões Rua José António Carvalho, 16 E Quinta das Petas – Famões Tif.: 219 344 161	Univero Praça D. Manuel de Arriaga Caneças Tif.: 219 800 040	Altinho Azinhaga dos Besouros. Lote R – 8 Pontinha Tif.: 214 791 359

## Tempo no Concelho

Semana de 4 a 10 fevereiro

Quinta-feira

Max

# 16°

Min

# 11

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
 Max <b>16°</b> Min <b>14°</b> Chuva	 Max <b>17°</b> Min <b>12°</b> Chuva	 Max <b>16°</b> Min <b>13°</b> Nublado	 Max <b>17°</b> Min <b>12°</b> Nublado	 Max <b>18°</b> Min <b>14°</b> Nublado	 Max <b>17°</b> Min <b>14°</b> Nublado

## HM FRIO

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

Tlm: 914 011 776

## Herman José - Desconfinando e Rindo



Disponível até 31 de julho de 2021  
Um show anti-viral por Herman José.  
Video on Demand em <https://livestage.ticketline.pt/show/herman-jose-desconfinando-e-rindo>  
6.50€

Classificação M/6. Duração: 90'.  
Dia 18 de Julho de 2020, Herman José tomou conta do palco do Teatro Tivoli BBVA com o espetáculo "Desconfinando e Rindo - Um Show Anti-viral", provando que o humor, a música e a alegria de viver são o melhor antídoto para qualquer pandemia. Hoje, como há seis meses, esta verdade mantém-se e, por isso mesmo, não existe melhor momento para assistir a um espetáculo de Herman José. Num ritmo alucinante, as personagens dos seus mais de quarenta anos de carreira são divertidamente evocados (Feliz & Contente, Serafim Saudade, Tony Silva, Maximiana, José Esteves, Nelo), juntamente com muitas e hilariantes histórias, entrecortadas com muita stand-up e muita música à mistura, onde não faltam os seus incontornáveis êxitos, do "Saca o Sacarolhas" à "Canção do Beijinho", do "Serafim Saudade" ao "Vamos Lá Cambada", da "Cor Do Teu Batom" ao seu hino à folia "És tão boa, És tão boa".

## Carolina Deslandes Mulher

Leva imagem  
Até 31 dezembro 2021  
A 25 de novembro, Carolina Deslandes deu a conhecer Mulher, um EP e uma curta-metragem realizada em parceria com Filipe Correia dos Santos. Neste vídeo musical e de performance de longa duração, podemos ouvir as canções e assistir à ficção escrita, narrada e protagonizada pela artista. Mulher representa várias gerações de mulheres vítimas de violência doméstica. O EP e a curta-metragem estão disponíveis nas plataformas digitais.  
gratuito  
<https://www.youtube.com/watch?v=yqvwOHWbHTY>

## Ciclo Ángela Molina Cervantes online

Leva imagem  
"Las Cosas del Querer" de Jaime Chávarri  
O Instituto Cervantes homenageia, com um ciclo de cinema, a atriz espanhola Ángela Molina Tejedor que em 2021 receberá o Goya de Honor pela sua carreira cinematográfica. A atriz, atualmente com 65 anos, é um dos nomes do cinema mais representativos da Transição Espanhola (passagem do regime ditatorial de Franco para uma democracia) e trabalhou com cineastas como Luis Buñuel, Manuel Gutiérrez Aragón e Pedro Almodóvar. Todos os filmes estão disponíveis

durante 48h, a partir das 19h. Mais informação e acesso aos filmes aqui

Programa:

## LA SABINA



12 a 14 fev

De José Luis Borau, com Ángela Molina, Jon Finch, Harriet Andersson

Um intelectual inglês visita uma pequena terra na Andaluzia com intuito de investigar o desaparecimento de um compatriota, ocorrido cem anos antes. Ao indagar, fica a par da lenda de Sabina, uma misteriosa mulher dragão. A descoberta transforma-se numa obsessão.



## LA MITAD DEL CIELO

19 a 21 fev

De Manuel Gutiérrez Aragón, com Ángela Molina, Margarita Lozano, Fernando Fernán Gómez

Rosa, uma humilde mulher da Cantábria, muda-se para Madrid com a filha depois da morte do marido. Começa a trabalhar na casa de Don Pedro, um gerente de compras. Com a ajuda de Don Pedro consegue abrir uma banca de produtos alimentares num importante mercado. Rosa progride rapidamente e abre um restaurante. O espaço transforma-se num local onde se reúnem políticos, intelectuais e empresários.

## LAS COSAS DEL QUERER

26 a 28 fev De Jaime Chávarri, com Ángela Molina, Ángel de Andrés López, Manuel Bandera No fim da Guerra Civil Espanhola, Mário, um cantor homossexual, Juan, pianista e Pepita, cantora, formam um trio musical de sucesso. No entanto, a par do êxito, o grupo enfrenta uma série de problemas: ciúmes, paixões e uma sociedade conservadora e intolerante.





Renault Megane Sport Tourer 1.6i 16V  
130 CV - Abril 2017 - 28.999€



www.autocambota.pt



Renault Clio Dynamic 1.3i 90 CV  
2018 - 12.999€



CITROEN C4 PICASSO EXCLUSIVE 1.5i 100 CV  
2018 - 18.799€



Renault Megane Sport Tourer 1.3i 110 CV  
2019 - 22.999€



CLIO DYNAMIC 1.3i 90 CV  
2018 - 13.999€



Renault Megane Classic Coupé 1.6i 110 CV  
2018 - 22.999€



BMW 118i 100 ADVANTAGE 150CV AUTO  
2018 - 20.999€



Renault Megane ST 110 CV (160CV)  
130 CV 160 CV 160 CV 160 CV  
2018 - 24.999€



FIAT 500 1.3i 100 CV GPS  
2017 - 11.999€



Ford Focus 1.8i 125 CV 160 CV 160 CV  
2018 - 13.999€



Megane GT Line Sp 110 CV  
160 CV 160 CV



Clio ST GT Line 110 CV  
2018 - 16.999€



Fiat 500 X 1.3i 100 CV start 100 CV  
2018 - 13.999€



RENAULT TRAFIC 1.6i 125 CV 160 CV  
160 CV 2018 - 22.999€



GOLF VARIANT 1.6i 110 CV GPS - 2017  
20.999€



RENAULT CLIO 1.3i 100 CV DYNAMIC 1.6i 160 CV  
2015 - 13.999€



RENAULT CLIO 1.3i 100 CV DYNAMIC 1.6i 160 CV  
2018 - 14.999€



RENAULT CAPTUR 1.5i 100 CV EXCLUSIVE  
110 CV - 18.999€ - 2018



Peugeot 208 1.6i 120 CV 170 CV 170 CV  
2018 - 13.799€

### Viaturas de Serviço



CITROEN C4 PICASSO 1.8i 160 CV - 2018 - 20.999€



CITROEN C4 PICASSO 1.8i 160 CV - 2018 - 22.999€ - 800€



CLIO ST LINE 110 CV 160 CV - 2018 - 16.999€



Clio Limited 90 CV 2017 - 15.750€



Clio ST Line 110 CV  
2018 - 20.299€



MEGANE ST 110 CV 160 CV  
2018 - 24.750€

Auto Cambota, Lda

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