

EXAME + ARMAÇÃO + LENTES MONOFOCAIS **75,00**  
EXAME + ARMAÇÃO + LENTES PROGRESSIVAS **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



CHURRASQUEIRA  
À SEXTA  
**5,50€**  
FRANGO

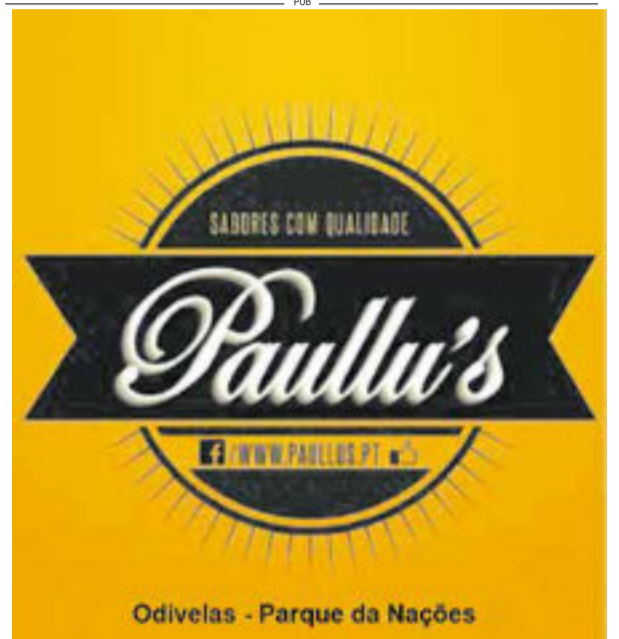
RUA DUQUE DE SALDANHA Nº 1-B - ODIVELAS  
JUNTO AO C.C. OCEANO | TEL: 21 934 17 38



28°  
18°



Semanário de Distribuição Gratuita  
Ano 8 | Edição nº 369  
Quinta-feira 16 de Setembro  
Diretor: Francisco Godinho



PADARIA & PASTELARIA



www.espigadourada.com



Obras de requalificação na Sede da SMDC

12º Odivelas Clássicos trouxe à cidade memórias sobre rodas

3ªs Jornadas da Fase Zonal de Lisboa de Badminton realizaram-se em Odivelas

Goalball Super Liga Europeia em Odivelas



www.quintadobretao.com



Quinta do Bretão

Casamentos - Batizados - Eventos Empresariais - Festas - Grupos - Cerimónias  
Almoços e Jantares de Natal

# FORÇA da melhor, muito melhor, que um reality show POMARINHA

Depois de uma pré-campanha onde as redes sociais mostraram bem o carácter e natureza de algumas pessoas, com ofensas e calúnias no desejável lugar de discussão de ideias e projetos, começou esta terça-feira a campanha eleitoral oficial e, pelo andar da carruagem, os indesejáveis e inqualificáveis comportamentos vão continuar até ao dia 26, sim porque a Balbina não acredita que tal gente respeite o chamado período de reflexão. E tal não aconteceu só no que a Odivelas diz respeito. O mesmo aconteceu noutros concelhos um pouco por todo o país.

Mas não só nas redes sociais e por pessoas individuais a campanha foi de baixo nível. Também em outdoors de candidaturas, em comunicados, entrevistas e debates o nível foi muito rasteirinho.

Os políticos enchem a boca com a necessidade de dignificação da política, mas as suas ações e comportamentos estão muito longe de apontar nesse sentido.

Claro que os partidos e os políticos são imprescindíveis no regime democrático e não generalizo, afirmando que são todos iguais, mas que há gente muito foleira na política lá isso há.

Li agora num jornal que «Tribunal confirma condenação de André Ventura

por ter chamado “bandidos” a família do Bairro Jamaica. “Acorda-se em julgar impropriedade a apelação, confirmando-se a sentença recorrida”, refere o acórdão do Tribunal da Relação de Lisboa.

Em maio, André Ventura, anunciou que iria recorrer da sentença na qual a juíza do tribunal de Lisboa reconheceu as “ofensas ao direito à honra e ao direito de imagem” da família Coxi, do Bairro Jamaica, quando Ventura exibiu a sua fotografia, num debate televisivo para as presidenciais, em janeiro, tendo-lhes chamado “bandidos”.

Tanto André Ventura como o partido foram condenados a fazer um pedido de desculpa, “escrito ou oral”, de “retratação pública” quanto aos factos praticados, que deveria ser publicada pelos meios de comunicação social onde foram “originalmente divulgadas” as “publicações ofensivas dos direitos de personalidade” (SIC, SIC Notícias, TVI) e também na conta do Chega no Twitter».

A seguir, ouvi numa televisão o senhor Ventura dizer que vai recorrer e continua a chamar bandidos. E agora?

A antiga Fonte das Piçarras, na freguesia de Caneças, foi recuperada e transformada no Centro Interpretativo das Águas de Caneças (CIAC). As obras já terminaram e aquele equipamento, que simboliza a importância da água naquela

freguesia saloia, está pronto a abrir ao público e até havia data marcada para esse efeito. Mas, segundo o que a Micas do Zé, antiga lavadeira de Caneças, me contou a CDU fez queixinhas à Comissão Nacional de Eleições que determinou que até às eleições isso não podia acontecer.

A mesma Micas, também me disse que ouviu alguns desabafos que referiam que a autarquia até tem evitado certas comemorações e inaugurações para não ser acusada de campanha como aconteceu com a abertura do parque de estacionamento nas traseiras da escola perto da Igreja, do tanque das lavadeiras ou com as não comemorações dos aniversários das duas freguesias.

E, antes de terminar, uma alfinetada da Balbina: Será por causa do medo das queixinhas que ainda não abriu o novo Mercado da Pontinha?

E, não vou escrever mais e ficar à janela a ver a chuva que cai com força na minha rua. Cuidem-se, não se constipem e fiquem bem que eu também vou fazer por isso. Para a semana voltamos a encontrar-nos no sítio do costume. Até lá recebem

*Um Xi-Coração da vossa Balbina*

## FICHA TÉCNICA

Diretor: Francisco Godinho - [diretor@odivelasnoticias.pt](mailto: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; Balbina; Carlos Jesus; Carlos Braga; Fernando Tudela, Eduardo Santos; Mário Frota; Paulo Morais | Colaboradores Voluntários: Tiago Godinho, António Mota; José Luís Marques; David Braga, 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](mailto:geral@odivelasnoticias.pt) | Site: [www.odivelasnoticias.pt](http://www.odivelasnoticias.pt). Propriedade: Absolutnectar, Lda. Sócio-Gerente: Francisco Godinho. Sócio: Tiago Godinho 48%, Carolina Godinho 48% e Marina Godinho. NIF: 510353630 | Registo na ERC 126396 | Depósito Legal: 363966/13 Impressão: Gráfica Funchalense, Rua da Capela da Nossa Senhora da Conceição, nº 50 Morelena, 2715-029 Pêro Pinheiro | Tiragem desta edição: 5.000 exemplares. Para consultar o Estatuto Editorial do Odivelas Notícias visite: <http://odivelasnoticias.pt/wp/sobre-nos/> Os artigos assinados são da responsabilidade dos seus autores e não comprometem a linha editorial do jornal. É permitida a reprodução de imagens e textos desde que seja mencionado o seu autor e a fonte.

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



# Quinta do Bretão

Casamentos - Batizados - Eventos Empresariais  
Festas - Grupos - Cerimónias  
Almoços e Jantares de Natal

914 695 873 - 917 270 533

[geral@quintadobretao.com](mailto:geral@quintadobretao.com)

Azinhaga Canhamato B, 1675-001 Caneças

12º Odivelas Clássicos

# Memórias com rodas desfilaram em Odivelas



Organizado pela AVAMO - Associação de Veículos Antigos Motorizados de Odivelas. Decorreu no domingo, 12 de setembro, a 12ª edição do Odivelas Clássicos, que trouxe à cidade de Odivelas dezenas de viaturas clássicas, autênticas memórias com motor, que se concentram no Parque Municipal de Desporto Naíde Gomes e no Parque Urbano do Silvano com desfile pelas principais artérias da Cidade de Odivelas. O evento contou com a presença do Presidente da Junta de Freguesia de Odivelas, Nuno Gaudêncio.



## NOTÍCIAS DO PARLAMENTO

### Sem Papas na Língua

Começo este meu primeiro texto, como Deputado à Assembleia da República, no Odivelas Notícias, para saudar todos os Odivelenses que vivem, suam e respiram o nosso concelho. É uma tremenda honra que tenho representado o meu concelho e o meu distrito, quer na Assembleia Municipal, quer na Assembleia da República.

A política é muitas vezes encarada como o "bicho mau" do nosso país. Não posso dizer que não o entenda, porque durante muitos anos eu próprio também o fiz. No entanto, é enganador que se julgue o todo pelas partes. O que vemos no nosso país foi um desleixo por parte da classe política, em ouvir as pessoas e torná-las parte da solução em vez de as verem somente como parte do problema. Este é o momento de atuação governamental é algo que tem sido usual na nossa democracia, quer no governo central, quer nas autarquias locais.

É óbvio que durante décadas desta dinâmica, tenha originado uma desconfiança por parte das pessoas em todos os níveis de governação. E é aí que me foco neste primeiro texto.

O ano passado, na Assembleia da República, foram aprovadas duas leis que, em vez de restaurar a confiança das pessoas nos instrumentos democráticos e seus representantes, fez precisamente o oposto. Estou a falar, claro está, das alterações à Lei Eleitoral das Autarquias Locais, que teve por objetivo único prejudicar os movimentos de cidadãos independentes em detrimento de uma quase obrigatoriedade destas pessoas de se juntarem às listas partidárias. E a lei que fez aumentar o número de assinaturas necessárias para que uma petição seja ouvida e discutida no Parlamento. Duas propostas que foram "cozinhas" e "congeladas" entre os partidos do regime, PS e PSD.

Ora, se a confiança das pessoas nas instituições está gravemente afetada, não é criando obstáculos que se reconquista essa mesma confiança. Felizmente a lei eleitoral das autarquias locais foi alterada, devido à pressão, quer de alguns partidos, quer dos próprios movimentos de cidadãos. No entanto, o sinal que estes dois partidos deram ao país foi claro. Estes partidos não querem maior participação cidadã. É simples.

Na Assembleia da República o número de petições ouvidas e debatidas diminuiu drasticamente, o que se por um lado alivia a carga dos trabalhos parlamentares, tem o custo de provocar um maior distanciamento entre representantes eleitos e as pessoas que devem representar. E esse conceito é algo que, enquanto cidadão, enquanto deputado, jamais poderei aceitar. O PAN, a tempo e horas, apresentou uma proposta para criar uma Assembleia Cidadã, composta por pessoas sem filiações partidárias, para fazer o acompanhamento da execução do Plano de Recuperação e Resiliência, a chamada "bazuca europeia". Esta proposta é uma aproximação das pessoas aos instrumentos políticos e democráticos, mas também para existir um aumento de escrutínio no qual a voz da população teria de ser escutada. Mas, claro está, a proposta foi chumbada pelos partidos do regime. Mais uma vez qual é a mensagem que isto passa? Que os instrumentos políticos democráticos não querem que as pessoas sejam uma parte interveniente para além do momento eleitoral. Mais uma vez, não contem comigo para isso.

É claro que os partidos do regime não querem que os cidadãos se organizem para fora dos partidos políticos, porque isso seria reparar o poder, e as pessoas organizadas têm muito, mas muito poder. E, claro, que no nosso sistema um aumento de movimentos de cidadãos ou de um maior escrutínio por parte dos cidadãos, ameaça severamente a manutenção do poder por parte dos partidos políticos, nomeadamente os maiores partidos do nosso país.

Esta dura realidade é algo que de facto nos deve consternar e fazer alguma coisa nesse sentido, mas a resposta também não é empoderar quem, em formato de D. Sebastião, pretende salvar Portugal da política. A resposta passa por empoderar sim os cidadãos, os seus movimentos, o seu escrutínio. Isso sim irá manter os partidos políticos e quem nos governa honestos. Isso sim é a solução.

**Nelso Silva**  
Deputado do PAN  
na Assembleia da República

PUB

**ABC**  
ALUMÍNIOS

MARQUESIS - CAIXILHOS - BALCÕES  
VITRINES - JANELAS - PORTAS - DIVISÓRIAS  
TECTOS FALSOS - ESTORES

TLM.: 925 248 805  
[abcaluminios@gmail.com](mailto:abcaluminios@gmail.com)

PUB

**FERNANDES&ROSÁRIO**  
Mediação de Seguros Lda.

T (+351) 21 980 0281  
F (+351) 21 981 04 55  
E [dora.rosario@sapo.pt](mailto:dora.rosario@sapo.pt)  
E [seguroscanecas@sapo.pt](mailto:seguroscanecas@sapo.pt)

Rua da República, 136  
1685-594 Caneças

**Artes da Nêlinha**  
Retroscria e Atelier de costura

Largo António Duarte Seca, nº9  
1685-563 Caneças  
Tlm.: 962 858 803 / 826 397 299  
[artesda.nelinha@gmail.com](mailto:artesda.nelinha@gmail.com)

[LeilinhaCostura.artesdaanelinha](https://www.facebook.com/LeilinhaCostura.artesdaanelinha)



# CARLA RIBEIRO & TIAGO PIRES

## REVIVER MEMÓRIAS ATRAVÉS DA CANÇÃO

### ENTRADAS

Salgados

### PRATO PRINCIPAL

Bacalhau à Brás  
Perninhas Frango no Forno  
Massada de Legumes

### SOBREMESAS

Mousse de chocolate  
Farófias

### PREÇO POR PESSOA

22 Artes  
(21 Artes para sócios do GDBD)

Inclui: Entradas, 1 prato, 1 sobremesa, 1 bebida, café e concerto ao vivo.

Apenas concerto:

4 artes  
(3 artes para sócios do GDBD)



18 DE SETEMBRO | 21H00 - 23H00 | Reservas: 21 050 35 79

Na área da Divisão da PSP de Loures

## Ação de fiscalização a estabelecimentos

Fotografias: PSP



Em comunicado enviado ao Odivelas Notícias, o Comando Metropolitano de Lisboa da PSP, informa que a Divisão Policial de Loures, nos dias 2, 6 e 8 de setembro, levou a cabo uma ação concertada de fiscalização a estabelecimentos de restauração e bebidas, na respetiva área jurisdicional no âmbito derivado do conhecimento conseguido pelos elementos policiais da prática recorrente de jogo ilegal, cuja praxis remete à sensação de insegurança da população e desagregação familiar, muito por via dos depauperados rendimentos de que sobrevivem.

Assim, da fiscalização dos vários estabelecimentos, inferiu: 4 Autos por contraordenação por apostas mútuas; 1 Auto de Noção e consequente Conséquências de Arguido, por posse de arma e jogo de Fortuna ou Azar; 1 Auto de Noção por contraordenação por jogo ilegal

(Modalidades Afins)

2 Autos de Noção por infração aduaneira (falta de estampilha ou selo fiscal)

Itens apreendidos:

2 máquinas de jogo ilegal (fortuna ou azar);

4 telemóveis (apostas mútuas);

2 impressoras (apostas mútuas);

3593,1 euros;

Diversos talões de apostas;

5 garrafas de litro de bagaço

5 garrafas de 5 litros contendo 24 litros de bagaço

1 máquina extratora de cápsulas

1 arma de fogo, Épo caçadeira de calibre 12

20 cartuchos de calibre 12

Com este Épo de ações, a PSP garante o cumprimento da Justiça e das medidas judiciais conexas, acreditando que desincentiva e previne o cometimento de crimes por força do seu insucesso em face da eficácia policial, transmitindo-se de igual forma à Comunidade que a PSP desenvolve com afinco as missões que lhe estão confiadas.

No Largo D. Dinis

## Espetáculo multimédia contou história do Mosteiro

Fotografias: CMO



O Mosteiro de Odivelas recebeu no dia 10 de setembro o vídeo mapping intitulado "O Mosteiro no Tempo", um espetáculo multimédia que juntou cerca de mil espetadores em sete sessões no Largo D. Dinis.

O espetáculo consistiu na projeção, nas paredes do Mosteiro, imagens em 3D de alguns dos momentos vividos no emblemático monumento nacional e que fazem parte da História de Portugal e do nosso concelho, nomeadamente a lenda da fundação do mosteiro, o "Milagre das Rosas" protagonizado pelo Rei D. Dinis e pela Rainha Santa Isabel, e os amores entre o Rei D. João V e Madre Paula.

Condicionamento de Trânsito

## Rua Alfredo Roque Gameiro - Odivelas

A Câmara Municipal de Odivelas informa que está previsto o condicionamento de trânsito e ocupação de lugares de estacionamento, no período compreendido entre



10/09/2021 e 30/09/2021, na Rua Alfredo Roque Gameiro, Odivelas, no âmbito da empreitada de "Requalificação do Logradouro da Escola Maria Máxima Vaz", adjudicada ao Consórcio Gaspensa & Marques, Lda e Urbehydraulic, Lda..

«Com consciência do incómodo que a execução dos trabalhos possa causar, apelamos à sua melhor compreensão atendendo à inevitabilidade das operações».

Autárquicas 2021

## Partidos e coligações que apresentaram candidaturas em Odivelas

Foram sete os partidos e coligações que apresentaram listas à Câmara, Assembleia Municipal e Assembleias de Freguesia do Concelho de Odivelas: Bloco de Esquerda, Coligação "Odivelas a Mudança é Agora", Pessoas,

Animais e Natureza, Iniciação Liberal; Chega, CDU e PS. Candidatos pela primeira vez são o Chega e o Iniciação Liberal.

Em relação aos concorrentes de 2017 não apresentaram candidaturas em 2021: PCTP/MRPP, PNR, JPP, PDR e PTP. Na Coligação "A mudança é Agora" concorrem MPT, RIR e PDR. Pode ver os nomes de todos os candidatos de cada candidatura nos seguintes links:

Órgão Municipais:

[https://www.cm-odivelas.pt/cm-odivelas/uploads/document/file/8150/edital\\_n\\_o\\_128\\_pres\\_2021.pdf](https://www.cm-odivelas.pt/cm-odivelas/uploads/document/file/8150/edital_n_o_128_pres_2021.pdf)  
Póvoa de Santo Adrião/Olival Basto

[https://www.cm-odivelas.pt/cm-odivelas/uploads/document/file/8149/edital\\_n\\_o\\_132\\_pres\\_2021.pdf](https://www.cm-odivelas.pt/cm-odivelas/uploads/document/file/8149/edital_n_o_132_pres_2021.pdf)  
Ponênia/Famões

[https://www.cm-odivelas.pt/cm-odivelas/uploads/document/file/8147/edital\\_n\\_o\\_130\\_pres\\_2021.pdf](https://www.cm-odivelas.pt/cm-odivelas/uploads/document/file/8147/edital_n_o_130_pres_2021.pdf)  
Odivelas

[https://www.cm-odivelas.pt/cm-odivelas/uploads/document/file/8146/edital\\_n\\_o\\_129\\_pres\\_2021\\_1\\_.pdf](https://www.cm-odivelas.pt/cm-odivelas/uploads/document/file/8146/edital_n_o_129_pres_2021_1_.pdf)  
Ramada/Caneças:

[https://www.cm-odivelas.pt/cm-odivelas/uploads/document/file/8148/edital\\_n\\_o\\_131\\_pres\\_2021.pdf](https://www.cm-odivelas.pt/cm-odivelas/uploads/document/file/8148/edital_n_o_131_pres_2021.pdf)

**CARPE DIEM**  
IMOBILIÁRIA  
SOCIEDADE DE MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA.

Praceta Elvira dos Santos Paisana  
Centro Comercial Mirasol Loja 33 - Caneças  
Tlf: 219 814 240 / Tlm: 963 709 453  
[geral@carpe-diem.pt](mailto:geral@carpe-diem.pt) / [www.carpe-diem.pt](http://www.carpe-diem.pt)

**TALHO DO VICENTE**  
A Qualidade dá Prestígio e Oferece Confiança

Largo Vieira Caldas, 17 - A - Tel 21 980 01 14 - 1675-605 Caneças

PUB [www.labmartins.pt](http://www.labmartins.pt)

Cuidamos do seu sorriso!  
**J.M. MARTINS**  
laboratório de prótese dentária

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

Rua da República 128  
1685-594 Caneças **219812716**

# Intermarché

FAMÕES

16 A 22 DE SETEMBRO 2021

REFERÊNCIA DE MERCADO  
~~8,99€~~  
/kg

## COSTELETÃO

NOVILHO

5€  
98¢  
/kg



# Pedro Ginja

Artes Gráficas  
**CANEÇAS**

Cartões | Cartas | Envelopes | Facturas Recibos |  
Guias | Panfletos | Cartazes Desdobráveis |  
Brochuras | Revistas Catálogos | Livros | Blocos |  
Convites | Autocolantes | Etc...

Estrada Vale Nogueira, 5 e 6 - 1685-552 CANEÇAS

☎ 219 813 982 - ☎ 966 129 737

✉ pg.gráfica@sapo.pt 🌐 pedro-ginja3.webnode.pt

## Professor Salimo

Especialista em todos os trabalhos de magia e feitiçaria Africana

Resolva com rapidez todos os problemas de amor, casamento e família, sorte nos negócios e divórcios, casos desesperados de doença, drogas e alcoolismo, depressão e doenças espirituais, impotência sexual, sorte no jogo e emprego, na sorte e viagens, abertura de caminhos e prosperidade.

Retorno imediato de harmonia nutricional, amarrações e desamarrações.

Resultados em 7 dias com eficácia



Professor Fofana | Lettura de cábala ( Buzios )  
| Lettura de Cigano ( Ossos ) | Rituais espíritos Africanos | Feitiços Africanos | Trabalhos de Magia Branca | Trabalhos de Magia Negra | Vidência Clarividência premonitória | Lettura de mão

Rua Carvalho Araújo  
Lisboa  
( Perto do metro da Alameda )  
Av.1 de Maio  
Quinta do Conde  
(Perto do Modelo )

professorofana@hotmail.com  
Tel: 210 445 477  
Tm 962 166 919  
Tm 920 590 484  
www.videncia Lisboa .pt



Pronto a Vestir  
**Xi-Coração**  
Tlm.: 962 858 656

Loja 1 Praça Manuel de Arriaga n.18  
Caneças

Loja 2 Largo António Duarte Sacavém, Loja 11  
Caneças



www.hortodorossio.com

horto  
do  
rossio  
caneças

- Plantas de Interior • Arbustos • Relva •
- Árvores de sombra • Sementes • Cactos •
- Árvores de Fruto e Videiras • Roseiras •
- Hortícolas • Substratos • Adubos •
- Vasos • Pedras decorativas • Bolbos •

a natureza em sua casa

Rua Major Rosa Bastos n2, 1685-354 Caneças ☎ 21 980 01 46 969 785 002

# FORNINHO

PASTELARIA

FABRICO PRÓPRIO

Largo Vieira Caldas 10 - Caneças

Telf. 215 867 073

RESTAURANTE **O SALOIO DE CANEÇAS** CASAMENTOS BATIZADOS GRUPOS

**Domingos** MATINÉE DE FADOS

Cozido à Portuguesa Comida Caseira

Rua das Águas Férreas - 1685-492 CANEÇAS  
Tel. 21 981 55 70 - Fax 21 981 79 91  
E-mail: saloiodecaneças@portugalmall.pt - Site: www.osaloiodecaneças.com  
Horário: 12 horas às 24 horas - Encerra à Segunda-Feira

Voucher válido para almoços de segunda a sexta

**CASA DAS PRETAS**

**MENU 8,50€**  
REFEIÇÃO E SOBREMESA

TAKE-AWAY ☎ 968 719 013 ☎ 219 801 283

R. LUIS DE CAMÕES 44, CANEÇAS (POSTO DE COMBUSTIVEL DA TI-SALDOIA)

HORÁRIO: 12H00 ÀS 23H00 | ENCERRA AO DOMINGO

# MÓVEIS NOVOS E USADOS ELECTRODOMÉSTICOS

## NÃO DEITE NADA FORA

RECOLHEMOS TUDO O QUE SEJA ÚTIL:  
MÓVEIS - LOIÇAS - ELECTRODOMÉSTICOS - BERRINQUEDOS

**ODIVELAS 219 377 289**

PROJECÇÃO MILENÍUM ACAM

**VISITE-NOS!!!** ▶ RUA PROF. DR. EGAS MONIZ N.º 13A E 13B

## PRESENTADRENALINA

oficina auto

**PNEUS ALINHAMENTO 3D E CALIBRAGEM**  
MARCAÇÃO DE LAVAGEM AUTO - 936 234 726

MECÂNICA GERAL - REVISÃO AUTOMÓVEL  
PINTURA - BATE-CHAPA - DIAGNÓSTICO AUTO  
ILUMINAÇÃO AUTO - LAVAGEM AUTO  
AR-CONDICIONADO - STAND AUTO

**SERVIÇO REBOQUE**

**Oficina 1**  
Av. de S.Tomé e Príncipe, 110  
2605-696 Casal Cambra  
tlm 930 402 095 / 969 600 406

**Oficina 2**  
Núcleo Empresarial  
Quinta dos Estrangeiros . Rua B, N°11  
2865-601 Venda do Pinheiro  
tlm 930 402 095 / 962 168 559

## Basquetebol

## Treinos OBC em modo "Non-STOP"

Fotografia: OBC



No Odivelas Basket os treinos continuam a bom ritmo e em modo "Non-STOP", estando, em alguns escalões, as equipas quase completas. Um regresso gratificante, após meses de afastamento dos campos, considera a equipa técnica. Por um lado, assiste-se ao regresso dos atletas, determinados a dar o seu melhor, por outro, e face à procura dos treinos abertos, verifica-se um número crescente de jovens com interesse em praticar basquetebol. Pena não haver mais espaços e horários disponíveis.

No passado sábado abriram, sem compromisso, os treinos de minibasquetebol às crianças nascidas entre 2012 e 2016, e mais uma vez "Treino Cheio", 25 crianças participaram e acredita-se que para algumas delas este foi apenas o primeiro de muitos e bons treinos.

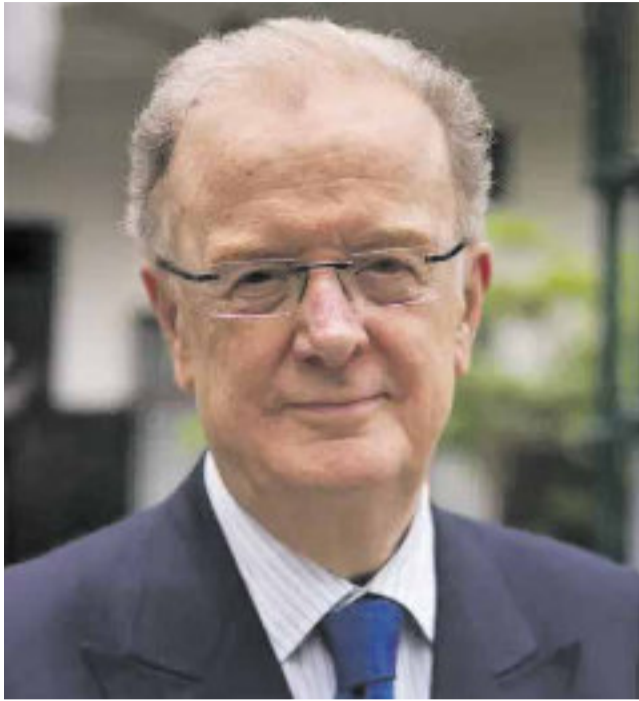
Com o aproximar do início dos jogos oficiais, estão agendados jogos amigáveis, que começarão já neste fim-de-semana. A todos desejamos: "Uma excelente época!" Quem não teve, ainda, oportunidade de experimentar treinos de basquetebol e gostaria de vestir a camisola OBC, pode entrar em contacto com o clube: [odivelasbasket@gmail.com](mailto:odivelasbasket@gmail.com).

Carla Gabriel/OBC

## Bloco Odivelas lamenta a morte de Jorge Sampaio

A Concelhia de Odivelas do Bloco de Esquerda, enviou ao Odivelas Notícias uma nota de imprensa sobre o falecimento do ex-Presidente da República, Jorge Sampaio, que transcrevemos na íntegra.

«Morreu nesta sexta-feira, aos 81 anos, Jorge Sampaio. Lutador contra a ditadura salazarista, foi dirigente do movimento estudantil na luta académica de 1962,



advogado de defesa de presos políticos no tribunal plenário fascista e opositor ativo ao regime. Fornece a Otelo Saraiva de Carvalho, para o golpe militar do 25 de Abril, o plano da prisão de Caxias a seu pedido.

Após o golpe de 25 de Abril de 1974, foi fundador do Movimento de Esquerda Socialista (MES), participa no

IV governo provisório e apoia a candidatura de Otelo nas primeiras eleições presidenciais em liberdade. Posteriormente, adere ao Partido Socialista e é eleito deputado da Assembleia da República. Já como secretário-geral do PS, candidata-se com o slogan para a campanha "25 DE ABRIL SEMPRE", de sua autoria e é eleito Presidente da Câmara de Lisboa, em 1989, unindo pela primeira vez todas as forças da esquerda.

Em 1995, candidata-se à Presidência da República, e ganha a eleição à primeira volta, contra Aníbal Cavaco Silva.

Foi importante então a sua contribuição para a luta pela Independência de Timor-Leste. Impulsiona importantes medidas culturais e sociais.

Reeleito em 2001 e com o Governo Durão Barroso/Paulo Portas, impediu que Portugal enviasse um contingente militar para apoiar os EUA na sua invasão do Iraque, como era desejo do então primeiro-ministro e anfitrião da "cimeira da guerra". Posteriormente demite o governo da Santana Lopes.

Após o final dos seus mandatos continua sua obra colaborando na ONU em várias comissões humanitárias, nomeadamente na questão dos refugiados, protagonizando uma campanha de apoio à educação e acolhimento, através de bolsas de estudo e estágios para os jovens sírios e afegãos que atravessaram o Mediterrâneo durante a crise de 2015. Morreu um antifascista, dedicou a sua vida coerentemente ao seu ideal de democracia e socialismo, e disse-nos "A solidariedade não é facultativa!"

Todas as atividades políticas, ficam suspensas até ao fim do dia 12. O Bloco de Esquerda de Odivelas presta-lhe a justa homenagem».

### Eleições Autárquicas 2021

# Quem pode votar antecipadamente



Voto antecipado para eleitores em confinamento, residentes em lares e ausentes por motivos profissionais

Para exercer o seu direito de voto, os eleitores que, por força da pandemia da doença Covid-19, estejam em confinamento obrigatório e os eleitores internados em estruturas residenciais/lares e instituições similares (desde que recenseados no mesmo concelho onde se encontram confinados ou institucionalizados) devem aceder à plataforma do voto antecipado entre 16 e 19 de setembro de 2021;

Os eleitores que, no dia da eleição, se encontrem impossibilitados de votar por motivos profissionais devem apresentar-se na Câmara Municipal do Município de recenseamento, fazendo-se acompanhar do documento comprobativo do impedimento, entre 16 e 21 de setembro.

Pode saber mais em:

<https://www.portaldoeleitor.pt/>

Plataforma da SGMAI - Secretaria Geral do Ministério da Administração Interna para o voto antecipado

<https://www.votoantecipado.mai.gov.pt/>

Para os eleitores, fora destas condições, o voto será a 26 de setembro nas mesas de voto situadas nas freguesias de residência.

Se não sabe onde funciona a mesa pode obter essa informação, através da Internet, em [www.recenseamento.mai.gov.pt](http://www.recenseamento.mai.gov.pt) ou enviando SMS grátis para 3838 (escrevendo RE espaço nº de BI ou CC espaço Data de Nascimento no molde AAAAMMDD).



## PROJECTOS DE ARQUITECTURA

Imagens e Vídeos 3D

Simprus - Projectos e Construções

## PROJEC

Todas as Espe

Avenida de

Sociedade Musical e Desportiva de Caneças

# Obras de reabilitação da sede avançam a bom ritmo

Fotografias: Paulo Costa/SMDC



Um antigo problema de infiltrações de águas pluviais que provocava o aparecimento de humidades e alguma degradação das instalações da sede da Sociedade Musical e Desportiva de Caneças, bem como a necessidade de alguns melhoramentos resultantes do desgaste normal do tempo e dos anos de construção, levou a que a Direção desta centenária comunidade da freguesia de Caneças decidisse efetuar obras de reabilitação, que se iniciaram em março deste ano e estão quase concluídas, prevendo-se para este mês o início das atividades culturais e desportivas normalmente realizadas naquele local.

Esta semana o Odivelas Notícias foi a Caneças e pôde ver o andamento das obras numa visita guiada pelo Presidente da comunidade, Rui Simões que explicou o que está a ser feito. Em termos de investimento a obra vai custar cerca de 22.000 euros, conseguidos por algumas poupanças da SMDC e a colaboração de dirigentes e associados. Rui



Simões espera que após a passagem do ato eleitoral de 26 de setembro possa negociar com a Câmara Municipal de Odivelas a atribuição de algum apoio.

Na primeira fase que decorreram em março e abril as intervenções foram na parede poente da sede, na zona da galeria superior, na zona da régie e na frente do palco.

Em finais de agosto as obras retomaram e foi a vez da reabilitação na parede nascente, no acesso ao salão e na cobertura com a instalação de um sistema de exaustão de ar forçado que irá permitir reduzir os efeitos da condensação no interior das instalações.

Rui Simões disse-nos também que a maior preocupação era acabar com as infiltrações das águas pluviais o que foi conseguido com a reparação do algeroz e a impermeabilização da cobertura.

Está também prevista a alteração da entrada da sede e da porta interior que separa o hall do acesso ao salão.

Com a sede reabilitada Rui Simões e a restante Direção da SMDC contam com a esperança de construir a tão ansiada verbena, nas traseiras da sede, em terreno cedido à autarquia. Para essa nova construção passariam todas as atividades desportivas, com os respetivos equipamentos e acessórios, libertando o salão para as atividades culturais. Um impasse na construção de uma urbanização no terreno contíguo está a adiar a concretização desta vontade comunitária que já dura há muitos anos.



**SERVIÇOS DE ENGENHARIA**

Especialidades para Construção

**PROJECTOS DE LOTEAMENTO**

Urbanismo, AUGI e Apoio Jurídico

**Lisboa 103 A/B**

**2605-002 Casal de Cambra**

**21 981 7000**

**Sexta-feira 17 de setembro**  
**Música**

**Cuca Roseta**

Igreja do Mosteiro de Odivelas  
21h00 – Entrada gratuita  
Cuca Roseta, com o seu álbum “Amália”, presta homenagem à maior diva do fado, Amália Rodrigues.  
O acesso é gratuito, mas necessita de bilhetes que pode levantar (máximo 2 por pessoa) no Centro de Exposições de Odivelas, entre as 10h00 e as 22h00.

Cinema ao Luar  
Golpada Final  
Leva imagem  
21h30 – Ringue Olival Basto  
Gratuito  
Realização: Tom de Nucci  
Com: Theo Rossi, Clive Standen e Samira Wiley  
Drama, Ação. M/16  
EUA, 2019, Cores, 99 min.

Rhode Island (EUA), agosto de 1975. Um grupo de assaltantes resolve executar o golpe do século: roubar 30 milhões de dólares dos cofres da Bonded Vault Company, uma empresa privada responsável por guardar o dinheiro da implacável máfia italiana. Mas, como quase sempre acontece em casos como este, os planos não correm exactamente como o esperado...



crime. Para isso, contacta o FBI, com a promessa de entregar os nove milhões de dólares resultantes dos inúmeros assaltos que fez, se lhe garantirem um acordo judicial de redução de pena. Contudo, mudar de vida será muito mais complicado do que imaginava, uma vez que os dois agentes que o contactam têm um plano: assassiná-lo e dividir o dinheiro em partes iguais.

**Outros dias**  
**E também**  
**Exposição**

**Corpo em Dança**



Até 24 de setembro  
Foyer da Malaposta  
Entrada gratuita. M/3  
De terça a sábado das 14h30 às 18h00  
Domingo das 10h00 às 13h00

«Leveza, movimento, alegria, tristeza, dor, suor, ritmo, palco, luz, reflexão, linguagem, cultura, arte, dimensão, disciplina, horas, dedicação, crer, lutar, procurar, limite, explosão, grito, beleza, cor, dança, corpo, mente, possibilidade, descobrir, oportunidade, universal, corpo, dança, acreditar, respirar, deixar ir, voar, sonhar, abrir, lugar, diálogo, figuras, abstrato, intelectual, emocional, metafísico, foco, integrar, grupo, interdisciplinar, mente, corpo em dança. Estas são algumas palavras que fazem parte das fotografias que tenho feito ao longo dos anos. Nem todas representam o momento específico da dança, mas transportam-me para tudo o que a envolve – os seus protagonistas, a montagem do espetáculo, o que está para lá dele – e que é tão importante para mim no momento de fotografar como o que acontece no palco. Sinto-me um privilegiado por poder fotografar, acompanhar, assistir a este Corpo Em Dança. São momentos únicos, frações de segundo que me permitem fixar estas expressões corporais, cheias de histórias, que transporto sempre comigo. Cada uma delas me dá vontade de voltar, uma e outra vez, a este universo mágico, em que as palavras não fazem falta. Um universo em que o movimento é tudo, e em que a possibilidade de o cristalizar no tempo me faz querer voltar, uma e outra vez. De novo, de novo, a este corpo em dança.»

Paulo Pimenta  
Fotografia PAULO PIMENTA  
Tratamento Imagens MÁRIO SANTOS  
Textos INÊS NADAIS  
Edição Vídeo ANA MAIA

**PARAZOOM**



Até 30 dezembro 2021  
Para crianças dos 3 aos 10 anos, residentes no concelho de Odivelas  
Alguém faz anos nos próximos tempos? Que tal preparar uma inesquecível FESTA... EM CASA?!

Em tempos de pandemia não queremos, nem podemos deixar de celebrar os dias especiais.  
Se conheces alguém que adora histórias, tal como nós, que tal oferecer-lhe uma sessão de histórias virtual?  
Informações e inscrições pelo email:

[bmdd@cm-odivelas.pt](mailto:bmdd@cm-odivelas.pt)

**Exposição**

**Olhares Fortuitos**

Leva imagem  
De Carmen Santos  
Até 26 de setembro  
Para ver das 10h00 às 23h00  
Pintura e escultura

Centro de Exposições de Odivelas  
Entrada gratuita.

«Esta proposta expositiva centra-se em alguns trabalhos de diferentes fases da minha caminhada artística, que, pela coerência temática e cromática, me pareceu por bem destacar.

A temática do meu trabalho centra-se no universo feminino, ao qual recorro para exaltar temas de natureza poética e mística. Desta forma a exposição salienta aspetos que vão do campo sagrado ao mais profano materializados pelas diversas mulheres representadas.

O nome atribuído à exposição reflete esta escolha, que à priori é furtiva, mas, como todos sabemos, nada acontece furtivamente, pois, se o nosso olhar se detém em algo, será porque houve algum tipo de intenção.

O poema com que inicio a sinopse demonstra o que acabo de referir e ilustra na perfeição a minha exposição. A madrugada começa num rosto alheio que se abre para dar lugar a um mar imenso-quicá-fortuito, mas que devolve o Ser a quem o contempla. Assim desejo que cada um dos meus trabalhos dialogue com quem os observar.»

Carmen dos Santos



**Exposição**

**Onde o Silêncio e Maior**

de Pedro Ramos e Filipe Romão  
Até 19 de setembro no Centro de Exposições de Odivelas



Je suis, j'existe (Descartes, Meditações Metafísicas, 1641)

«Sou, existo... de mim para mim, de mim para os outros, de um todo sem fim.

Sou do tempo do meu tempo, aquele que a inexistência buliu em mim e que a matéria imprimiu na minha história e na história dos outros que em mim habitam.

Caixeiro viajante de MIM, transporto memórias para além do que sou e do que fui, memórias de uma vida que construí numa ébria sede de criação de mim mesmo.

Avanço em caminhos que trilhei, paisagens que senti, aromas que me impregnaram um dia, na vã tentativa de saciar a fome de me recriar... mas continuo faminto e sem norte, olvidando retratos imaginários de um passado não vivido, mas que almejo reviver.

Pedro Ramos revive, assim, os recantos das suas memórias fragmentadas, pelo tempo da carne e do ego. Regressa a paisagens marítimas do tempo passado e das emoções às quais quer tornar, para voltar a sentir... Mas a nostalgia não caminha só. Carrega consigo o peso do agora, das paisagens que povoam as suas memórias, vividas e imaginárias, subjugadas à desconstrução imposta pelo tempo dos homens. Imerge, assim, a preocupação ambiental de perpetuar as imagens da memória, límpidas e imaculadas. Teme, o pintor, a erosão da matéria corpórea e metafísica...

Retratos desvanecem-se em sépia e outros tons bucólicos, num vaivém de marés, que embalam emoções, quando nelas mergulhamos. Prevalence a união entre o horizonte e o mar, símbolo do inalterável e intocável infinito. Filipe Romão regressa às paisagens, fruto de um imaginário bucólico, melancólico, delicado e de anseio de leveza, cuja memória é parte integrante no processo de criação. A mão pronuncia-se num movimento de «trunfo sobre o nada», conducente a uma possível semelhança com uma qualquer realidade... Inquieta-se o ser, numa tomada de tentativa e erro, almejando imagens que remetam ao silêncio, à quietude, à luz e à sombra, à ausência, numa busca incessante de lugares sem Homem (neste último caso mais vincadamente na série “Dos Lugares Onde Nunca Estive”).

São retratos de uma percepção interior, ou de uma «segunda natureza», que se recria a ela própria, convocando e questionando a matéria de que é feito o instante que se torna paisagem.

Une-se o mar e a terra, num abraço interior entre artistas, num lugar Onde o Silêncio é Maior.»

Susana Bernardo

**Sábado 18 de setembro**  
**Cinema ao Luar**

**Troll e o Reino de Ervod**

19h00 Ringue Olival Basto



Gratuito  
Realização: Kevin Munroe, KrisEan Kamp  
Vozes no original: Sonja Ball, Wyatt Bowen e Mark Camacho  
Vozes na versão portuguesa: Inês Castel-Branco, Paulo Pires, Isaac Carvalho e Madalena Aragão  
Animação. M/6  
Canadá/Noruega. 2018

Trym, príncipe dos trolls, tem apenas três dias para salvar o rei Grom, seu pai, que se transformou em pedra depois de lhe ter sido arrancada a cauda. Para isso, segue viagem com o seu grupo de amigos mais próximos pelo interior da floresta até ao misterioso Reino de Ervod, onde se julga estar a enéddade causadora do terrível infortúnio.

Contudo, assim que lá entram, percebem que, para salvar o soberano, vão ter de arriscar as suas vidas.

**Cinema ao Luar**

**Um Último Golpe**

21h30 Ringue Olival Basto  
Gratuito

Realização: Mark Williams  
Com: Liam Neeson, Kate Walsh, Jai Courtney e Jeffrey Donovan  
Drama, Ação, Crime  
EUA, 2020, Cores, 99 min.

Durante anos, Tom fez dos assaltos a bancos a sua forma de vida. Os seus métodos são de tal modo eficazes que nunca deixou qualquer pista que o incriminasse. Mas quando conhece uma mulher por quem se apaixonou, decide desistir do



**Manuel Fernandes**  
Distribuidor  
galp gás para  
**CANEÇAS**  
Segunda a Sábado  
8h00 às 21h00  
**96 942 05 24**

**Clínica 3 Dimensões**  
Largo Vieira Caldas 5C, 1685-574 Caneças  
Tif. 21 980 3095

Acupuntura,  
Massagem Tui Na  
Moxabustão  
Reflexologia  
Ventosaterapia  
Dietética  
Fitoterapia

**A Vidreira da Ramada**  
Fornecimento e Aplicação de Vidros e Espelhos

Rua Estevão Amarante, 40-A 2620-274 Ramada  
Telef.: 21 931 37 41  
[avidreiraramada@gmail.com](mailto:avidreiraramada@gmail.com)



# A FÁBRICA DOS ÓCULOS DE ODIVELAS

**EXAME + ARMAÇÃO +  
LENTE MONOFOCAIS**

DESDE  
**€75,00**

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

**EXAME + ARMAÇÃO +  
LENTE PROGRESSIVAS**

DESDE  
**€250,00**

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

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

(ATE 3 DIOPTRIAS DE ESFERA E 2 DE ASTIGMATISMO)

**VALE 7,5€**

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

**VALE 25€**

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

**DIRETAMENTE  
DA FÁBRICA  
PARA SI**

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

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

**Badminton****3<sup>as</sup> Jornadas da Fase Zonal de Lisboa realizam-se em Odivelas**

Nos dias 18 e 19 de setembro vão decorrer no Pavilhão da Escola Secundária da Ramada as 3<sup>as</sup> Jornadas da Fase Zonal de Lisboa de Badminton, Compeção Distrital, incluída no calendário da Federação Portuguesa de Badminton, que será organizada pelo Clube Académico de Odivelas, após vencer a respetiva candidatura.

Programação do evento:

18 de setembro (sábado) - 08h30/23h00

3.<sup>a</sup> Jornadas – Fase Zonal de Lisboa (Não-Seniores)

Escalões: Sub11, Sub13, Sub15, Sub17 e Sub19

19 de setembro (domingo) - 08h30/23h00

3.<sup>a</sup> Jornadas – Fase Zonal de Lisboa (Seniores)

Escalões: Seniores – Absolutos C e D

**Ciclismo****“Pedale conosco na AML 2021!”**

No âmbito da Semana Europeia da Mobilidade, a Área Metropolitana de Lisboa promove a iniciativa Pedale conosco na AML, percurso ciclável que abrange todos os municípios da Área Metropolitana de Lisboa.

Segundo a organização «Pedale conosco na AML enquadra-se no

contexto de uma política metropolitana de mobilidade sustentável e tem como objetivo levar os cidadãos a experimentar uma alternativa ao uso do automóvel privado, proporcionando-lhes uma oportunidade para se deslocarem de bicicleta e, complementarmente, a pé e de transportes públicos, promovendo desta forma uma maior intermodalidade».

AA inicia-se a 18 de setembro com partida marcada para as 09h15 no Parque Desportivo Naide Gomes, junto ao Pavilhão Multiusos nas Colinas do Cruzeiro, Freguesia de Odivelas.

As inscrições devem ser feitas em: [www.tmlmobilidade.pt](http://www.tmlmobilidade.pt)  
As inscrições incluem seguro, uma t-shirt e uma garrafa de água.

A oferta do título de transporte do Metropolitano de Lisboa válido para o dia do evento será assegurada pelo município de Odivelas aos primeiros 50 participantes que se inscreverem para iniciar o percurso no seu território.

Paralelamente, o Metropolitano de Lisboa irá flexibilizar as regras de transporte de bicicletas nas suas carruagens no dia do evento.

«Venha pedalar conosco até ao Terreiro do Paço e regressar de metro a Odivelas!».

**Capoeira****Batismo de atletas na Associação AGBARA**

Fotografias: CMO



No dia 11 de setembro decorreu no Pavilhão Desportivo Moinhos da Arroja, na Freguesia de Odivelas, o Baizado e Troca de Graduações de atletas da Associação AGBARA de Capoeira, evento realizado em parceria com a Câmara Municipal de Odivelas, e no qual participaram cerca de 50 atletas com idades compreendidas entre os 05 e os 43 anos. Esta foi a primeira ação realizada por esta associação após a paragem, em 2020 motivada pela pandemia.

No evento marcaram presença o Presidente da Câmara Municipal de Odivelas, Hugo Martins e o seu Vereador do Desporto Paulo César Teixeira.

**Goalball****Super Liga Europeia em Odivelas**

Fotografia: CMO

A Câmara Municipal de Odivelas marcou presença, no dia



8 de setembro, na apresentação pública da Champions League Odivelas 2021, em Goalball, que irá ser disputada no Pavilhão Susana Barroso, no Casal do Rato, Freguesia da Ponência, entre os dias 28 de setembro e 3 de outubro.

Uma competição organizada pela Associação Europeia de Clubes de Goalball (European Goalball Club Association - EGCA), e que conta com vários parceiros institucionais, entre eles a autarquia de Odivelas.

O calendário de jogos é composto por 11 equipas internacionais, com atletas oriundos de Portugal, Espanha, Finlândia, Alemanha, França, Rússia, Bélgica, Ucrânia, República Checa e Suécia. Na lista de participantes está o Sporting Clube de Portugal, campeão português, em título, na modalidade.

O Goalball é um jogo ligado ao desporto adaptado, praticado por atletas com deficiência visual.

**Centro de Marcha e Corrida de Odivelas****Inscrições Abertas para a época 2021/2022**

Já arrancou a época 2021/2022 do Centro de Marcha e Corrida de Odivelas, a funcionar no Parque Desportivo Naide Gomes.

Passado o período de férias, é altura de organizar o dia-a-dia e estabelecer objetivos para a nova temporada desportiva e de atividade física.

Técnicos qualificados deste Centro encontram-se disponíveis para prestar aconselhamento sobre as atividades que melhor se adequam ao perfil de cada atleta.

Conheça as atividades, reservadas aos inscritos:

- Avaliação Física - às terças e quintas-feiras, às 19h, sujeita a marcação prévia;

- Caminhada e corrida - de segunda a sexta-feira, às 19h30;

- Desporto Adaptado - às terças e quintas-feiras, das 9h30 às 12h (disponível, igualmente, através de protocolos institucionais);

- Programa Obesidade Zero.

O Centro de Marcha e Corrida de Odivelas disponibiliza ainda um plano de treino aos atletas que não conseguem participar nos treinos.

Poderá inscrever-se para a época desportiva de 2021/2022 em <https://bit.ly/CMCOdivelas>

**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





**Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários da Pontinha**  
(Instituição de utilidade pública fundada em 10 de Junho de 1979)

## CONVOCATÓRIA

### Assembleia-geral Ordinária

Nos termos do ponto nº 1, do artigo 41º dos Estatutos desta Associação, convoco todos os Associados, no pleno gozo dos seus direitos, para uma Assembleia-geral Ordinária a realizar no próximo:

**Dia 23 de Setembro de 2021, pelas 20,30 Horas**

**Com a seguinte ordem de trabalhos:**

Ponto único: Leitura, discussão e aprovação do Relatório e Contas da Gerência do ano de 2020, bem como a leitura do parecer do Conselho Fiscal.

A Assembleia-geral realizar-se-á na Sede da Associação sita na Av. Professor Francisco Sá Carneiro – Paiã – Pontinha. Não havendo à hora acima indicada o número legal de Associados, reunirá no mesmo local, 30 minutos após, com qualquer número de associados.

Pontinha, 08 de Setembro de 2021

O Presidente Mesa da Assembleia-geral

(Luís Manuel da Costa B. Nunes)



## TALHO ALV FABULOSO

1Kg Entremeada de Novilho  
1Kg Carne Alentejana  
1Kg de Entremeada de Porco  
10 Unidades Hamburguer mistos  
1Kg de Fígado de Porco  
1 Frango  
1Kg Miúdos de Frango  
mais de 7kg de carne

**TUDO  
30€**

1kg Culsar Novilho  
1Kg Entremeada de Porco  
1Kg Fígado de Porco  
1Kg Salsichas Frescas  
1Kg Carne Picada mista porco e vaca  
10 Unidades Hamburguer mistos  
1Kg Almondogas  
1Kg Pernas de Frango  
1Kg Miúdos de Frango  
1Kg Asas de Frango  
mais de 10kg de carne

**TUDO  
40€**

1Kg Entremeada de Porco  
1Kg Entremeada de Novilho  
1Kg Kite Feijoadá à Brasileira  
1Kg Asas de Frango  
10 Unidades Hamburguer mistos  
1Kg Miúdos de Frango  
1Kg Costeletas de Fundo  
1Kg Pernas de Frango  
1Kg Salsichas Frescas  
1kg Culsar Novilho  
1Kg Almondogas  
1Kg Carne Picada Mista  
mais de 12kg de carne

**TUDO  
50€**

1Kg Peitos de Frango  
1Kg Carne Alentejana  
1Kg de Bifanas  
1Kg Fígado de Porco  
1Kg Feijoadá à Brasileira  
1Kg Salsichas Frescas  
1Kg Pernas de Frango  
1Kg Entremeada de Porco  
1Kg Galinha Pequena  
1Kg Entremeada de Novilho  
1Kg Carne Picada mista porco e vaca  
10 Unidades Hamburguer mistos  
1Kg Almondogas  
1Kg Asas de Frango  
mais de 14kg de carne

**TUDO  
55€**

Loja 1 - Rua Luís de Camões, 13 c/d Ponte da Bica - Caneças  
Geral: Tel: 21 980 52 32 - 21 158 43 45 Telex: 96 703 78 36

Loja 2 - Rua Clementina Carneiro Moura Lote S/3 Arroja

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

 **INFORCANEÇAS**  
O SEU MUNDO EM TECNOLOGIA

**REPARAÇÃO DE COMPUTADORES**

**MATERIAL INFORMÁTICO**

**SOFTWARE / HARDWARE**

**REMOÇÃO DE VIRUS E SPYWARE**

**RECUPERAÇÃO DE DADOS**

**ORÇAMENTOS GRÁTIS**

RUA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS, LT 16 R/C • 1885 - 570 CANEÇAS  
TEL: / FAX: 218 209 520 - TLM: 966 919 414  
EMAIL: GERAL@INFORCANEÇAS.PT - SITE: WWW.INFORCANEÇAS.PT



## MIRANTE

Por Victor Cacito  
Cronista

# Campeões

É bem verdade, caros amigos e leitores, não é preciso ganhar para se ser campeão.

A ComiEva Paralímpica Portuguesa chegou a Portugal e É nha um mar de amigos e familiares, no aeroporto, a recebê-la de braços abertos, numa enorme onda de amor.

Todos foram campeões, e especiais, a defender o nosso país.

Duas medalhas de bronze e vinte e sete diplomas. É obra!

Infelizmente a imprensa pouco, ou nenhum, relevo deu, à sua chegada, e aos jogos Paralímpicos de Tóquio 2020.

Não vende? Não dá audiências?

Pois, parece que não.

Enganam-se os mais distraídos se pensam que isto acontece apenas com os Paralímpicos.

A bem da verdade, a Seleção de todos nós, de Futebol Praia, sagrou-se tricampeã europeia derrotando a Itália por uns expressivos 6-3 e teve o mesmo tratamento.

Mas atenção, que não ficamos por aqui, a Seleção Nacional de Hóquei em PaE ns, de Sub 19, sagrou-se campeã da Europa ao derrotar, em Paredes, a Espanha por 4-1 e teve o mesmo fim. Foi ignorada.

Pois, mas o murro do Pepe ao Coates, do SporE ng, ou o pontapé do Vlachodimos, do Benfica, ao seu adversário é repeE do e discuE do até á exaustão.

É o que temos, ou o que dá dinheiro.

Futebol e mais Futebol, o resto é paisagem.

Agora vem a parte em que me vão dizer que me vou contradizer, ou não.

Pois, seria diE cil acabar esta crónica sem falar em CR7 e na sua estreia, ou regresso a casa.

Nunca o United É nha vendido tanta camisola.

Um sucesso fora e dentro das quatro linhas.

CR7 é sinónimo de sucesso, de vendas, de golos e de vitórias.

Estreou-se a marcar na liga inglesa com uns modestos dois golos. Coitado.

Só marcou dois golos?

A verdade é que, por mais que se faça, nunca se agrada a Gregos e a Troianos.

Aos 36 anos CR7 conE nua a marcar a agenda mundial do desporto.

O que dizer mais deste monstro português?

Diria que nasceu para ser campeão.

Será que tem limites?

Pois, na Champions League está na iminência de bater mais um recorde, o de ser o jogador com mais jogos disputados destronando Iker Casilhas do trono.

Este homem tem o diabo no corpo.

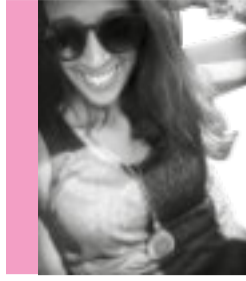
Bem, CrisE ano vamos lá bater mais um recorde.

Afinal estamos a falar do campeão dos campeões.

Já agora sejam felizes e não se esqueçam que entramos na época da caça ao voto e que vamos ser abalroados com promessas dos mesmos de sempre.

Que falta de memória.

Bem, ao menos votem.



## VISÃO DE UMA JOVEM MULHER

Por Andreia Fernandes  
Cronista

# Relativizar o que é de relativizar, por favor

No outro dia vi um vídeo em que uma criança mostrava os seus brinquedos, os agora famosos fidget toys e se desculpava por ter dito que É nha uma stress ball preta. Todo um discurso muito correto, a pedir desculpa caso tenha ferido a suscetibilidade de alguém ao ter usado tal palavra para se referir à cor da bola.

O meu ring ring acionou de imediato. Mas por que carga de água seria ofensivo para alguém o facto desta criança ter mencionado a cor da bola? Claro está que se É vesse dito que era cor de laranja ou cor-de-rosa não haveria sequer lugar ou preocupação em pedir desculpa, portanto, o problema prendia-se na cor ou na palavra "preto/a".

E isto levanta uma preocupação, acrescida nos dias que correm, é que tudo neste momento pode ser considerado ofensivo, mesmo quando claramente não o é, nem tem como o ser.

Esta criança pensou estar a ofender alguém ao mencionar que a cor da sua bola era preta, mas, minha gente, preto é uma cor, igual a todas as outras. Neste momento temos uma criança (ou mais) que ao falar tem receio do que diz, porque não tem segurança naquilo que fala, porque acha que tudo pode ser considerado discriminação ou ofensivo. Porque sim, estamos a viver numa época em que tudo o é.

Eu mesma, no outro dia chamei carinhosamente "gordinho" ao meu filho, (e não, ele não está nem acima nem abaixo do peso considerado normal para a idade) e já me olharam de lado. Também chamo macaquenta à minha enteada e a reação é a mesma. Pessoas, são brincadeiras privadas cá de casa, ninguém leva a mal, ninguém é maltratado e ambos são amados mais do que tudo nesta vida.

Tal como acontece comigo, acontece com outras pessoas. Nem sempre algumas expressões que usamos são proferidas por maldade, discriminação ou preconceito. Eu, pessoalmente, uso muitos ditados populares que agora são quase proibidos com direito a ida para a fogueira.

Claro que existe muito racismo, xenofobia, homofobia, preconceitos em relação a tudo e mais alguma coisa, e não se pode admiE r que se propaguem nem que conE nuem nos dias que hoje.

As pessoas são livres para ser quem querem ser e para escolher o seu caminho. Não tem que haver escravatura do corpo, da alma, nem de nada. Cada um é como é. É aceitar e pronto. Mas não podemos levar tudo ao extremo e achar que tudo é um ataque.

No outro dia, no trânsito, um senhor homossexual atravessou a rua, o senhor do carro do lado, claramente hétero, meteu-se com ele na brincadeira, o primeiro ainda se rebolou mais a atravessar a rua sempre a rir, bem-disposto. Nós no carro ao lado, rimos imenso com a situação, no fim todos nos rimos. E com o máximo de respeito entre os quatro É vemos um momento agradável e leve, em que de seguida cada um seguiu a sua vida sem rancor, maldade nem preconceito.

Tudo com respeito. E só foi possível porque o primeiro senhor percebeu que o do carro estava simplesmente a brincar com ele e não a ser ofensivo nem homofóbico.

Agradeço a essas pessoas, que estão bem consigo mesmas e às que não tem preconceito também, por tornarem o mundo mais leve e um local onde ainda se pode falar sem estar constantemente a medir cada palavra com medo de dizer algo que possa ser levado a mal.

Por favor, relaE vizem aquilo que pode ser relaE vizado. E sejam felizes sem preconceitos.

Vivam e deixem viver, acho que esta frase ainda se pode escrever em a tocha me queimar os pés.

Bem-hajam.



## ORÇAMENTOS GRÁTIS

SOFTWARE DE FATURAÇÃO  
REPARAÇÃO COMPUTADORES  
MATERIAL INFORMÁTICO  
SOFTWARE/HARDWARE  
REMOÇÃO DE VIRÚS E SPYWARE  
RECUPERAÇÃO DE DADOS

RUA DOS BOMBEIROS  
VOLUNTÁRIOS LT 16 R7C 16675-570 CANEÇAS

TEL 218 209 520 - TLM 966 919 414  
GERAL@INFORCANEÇAS.PT

[WWW.INFORCANEÇAS.PT](http://WWW.INFORCANEÇAS.PT)

## ♈ Carneiro 21 de Março a 20 de Abril

Carta Dominante: 10 de Paus, que significa Sucessos Temporários, Ilusão. Amor: Viverá momentos de grande felicidade a dois. Saúde: Agasalhe-se bem, proteja-se para evitar consE pações. Dinheiro: Preze e trate de forma honesta os seus colegas, evite o desrespeito mútuo. Pensamento positivo: Estou atento, sei que o sucesso exige um esforço constante. Números da Sorte: 02, 03, 05, 08, 19, 20

## ♉ Touro 21 de Abril a 20 de Maio

Carta Dominante: 7 de Ouros, que significa Trabalho Amor: Modere as suas atitudes relativamente ao seu par e não o acuse de algo se não tiver certezas. Saúde: Encontra-se com alterações a nível emocional, pratique meditação. Dinheiro: Deverá fazer um plano minucioso de todas as suas tarefas e objetivos a cumprir. Pensamento positivo: Com esforço e trabalho consigo alcançar as minhas metas. Números da Sorte: 01, 06, 09, 41, 42, 49

## ♊ Gémeos 22 de Maio a 21 de Junho

Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade, Equilíbrio Amor: Evite as discussões, avalie se a razão se encontra do seu lado e perdoe-se a si e ao outro. Saúde: Tenha cuidado, está mais propenso a percalços domésticos. Dinheiro: Aprenda a poupar de forma mais eficaz para que o seu orçamento não saia dos limites. Pensamento positivo: Uma palavra de conforto é sempre bem recebida. Números da Sorte: 08, 10, 36, 39, 41, 47

## ♋ Caranguejo 22 de Junho a 23 de Julho

Carta Dominante: 10 de Ouros, que significa Riqueza e Segurança. Amor: Liberte o seu coração de momentos de melancolia causados pela saudade de um relacionamento antigo. Saúde: Encontra-se estável a nível de saúde. Dinheiro: Pode vir a receber dinheiro com que não contava. Pensamento positivo: A riqueza interior é o meu maior tesouro. Números da Sorte: 05, 06, 07, 10, 18, 22

## ♌ Leão 24 de Julho a 23 de Agosto

Carta Dominante: Ás de Ouros, que significa Harmonia e Prosperidade Amor: Alguém da sua família poderá desiludi-lo, acautele-se. Saúde: Poderá sofrer infeções a nível ocular. Dinheiro: Goza de proteção a este nível. Pensamento positivo: Cultivo a harmonia na minha vida! Números da Sorte: 08, 09, 10, 17, 19, 25

## ♍ Virgem 24 de Agosto a 23 de Setembro

Carta Dominante: a Papisa, que significa Estabilidade, Estudo e Mistério Amor: A sua sensibilidade apurada fará com que sinta necessidade de ajudar alguém. Saúde: Evite apanhar correntes de ar. Dinheiro: Aposte mais em si e nas suas capacidades de trabalho. Pensamento positivo: A minha intuição ensina-me sempre o caminho a seguir! Números da Sorte: 15, 26, 31, 39, 45, 48

## ♎ Balança 24 de Setembro a 22 de Outubro

Carta Dominante: 8 de Paus, que significa Rapidez Amor: Poderá conhecer alguém que conquistará o seu coração de forma súbita e imprevisível. Saúde: Para evitar problemas inesperados consulte o seu médico e peça-lhe para fazer um check-up. Dinheiro: Boa altura para mudar algumas situações na sua vida profissional. Pensamento positivo: Adapto-me rapidamente às novas situações. Números da Sorte: 06, 11, 25, 32, 49, 58

## ♏ Escorpião 23 de Outubro a 22 de Novembro

Carta Dominante: Valeta de Paus, que significa Amigo, Notícias Inesperadas. Amor: Dê mais atenção às necessidades do seu par, surpreenda-o com atos românticos. Saúde: Cuide do seu corpo e esteja atento a todos os sinais que ele lhe envia. Dinheiro: Não aja de forma egoísta, pense nos outros e naquilo de que necessitam. Pensamento positivo: Os amigos ajudam-nos a vencer os obstáculos, a união faz a força.

## ♐ Sagitário 23 de Novembro a 21 de Dezembro

Carta Dominante: A Torre, que significa Convicções Erradas, Colapso. Amor: Evite situações conflituosas que o envolvam a si e aos seus familiares. Saúde: Poderá sofrer de enxaquecas e insónias. Dinheiro: Ponha em prática os seus projetos, boa altura indicada para atingir os seus objetivos. Pensamento positivo: Sempre que estou errado não tenho medo de recomeçar de novo! Números da Sorte: 03, 09, 17, 28, 39, 45

## ♑ Capricórnio 22 de Dezembro a 20 de Janeiro

Carta Dominante: Rainha de Ouros, que significa Ambição, Poder Amor: Empenhe-se mais no seu relacionamento afetivo. Saúde: Momento estável e sem preocupações. Dinheiro: Dedique-se às suas tarefas para se fazer notar pelos seus superiores hierárquicos. Pensamento positivo: A minha maior ambição é ser feliz. Números da Sorte: 04, 08, 11, 19, 23, 27

## ♒ Aquário 21 de Janeiro a 19 de Fevereiro

Carta Dominante: Ás de Espadas, que significa Sucesso Amor: Terá um poder de sedução bastante elevado nesta altura. Saúde: Para que se sinta com mais energia e vitalidade, consulte o seu médico de família. Dinheiro: Será fácil para si resolver qualquer problema a este nível. Pensamento positivo: Procuo ser simples porque sei que viver com simplicidade é mais do que um ato, é uma virtude. Números da Sorte: 01, 08, 10, 36, 39, 42

## ♓ Peixes 19 de Fevereiro a 20 de Março

Carta Dominante: 10 de Espadas, que significa Dor, Escuridão Amor: Deve ser mais equilibrado no seu comportamento para evitar conflitos familiares ou amorosos. Saúde: Sentir-se-á mais nervoso, vigie o seu aparelho digestivo. Dinheiro: Não gaste dinheiro em coisas supérfluas e desnecessárias. Pensamento positivo: Acredito que toda a dor pode ser vencida através da Fé! Números da Sorte: 25, 33, 39, 41, 42, 48.

Maria Helena 210 929 030

### Sabia que...

...é a parE r do século XIV que existem dados sobre a PonE nha, outrora habitada pelos árabes? O seu nascimento está ligado às quintas e às famílias nobres. Durante os séculos XVII e XVIII prosperam as quintas, e aí se instalam, sobretudo para fins veraneantes, notáveis famílias da nobreza e representantes do clero.

**EUROMILHÕES** 12 18 35 38 45 2 8 Último Sorteio 14/09/2021

**MILHÃO** WBB 35930 Último Sorteio 16/09/2021

**totoloto** 10 17 22 38 46 10 Último Sorteio 11/09/2021

**lotaria clássica** 1º Prémio 00186 Último Extração 13/09/2021

**lotaria popular** 1º Prémio 53691 Último Extração 09/09/2021

**totobola** X2X XXX XXX X221 1 Último Concurso 12/09/2021

---

**Paminu**  
de Bernardo & Maia, Lda.

Agente **JOGOS SANCASA**

Livraria - Papelaria - Material Escritório - Artigos Escolares  
Jogos Santa Casa - Livros Escolares - Ponto Pick Me - Payshop

**Tlf 219 322 641 - 219 344 022**  
Rua Dr. Pestana n.º1 2675-307 Odivelas

## Tenho saudades...

Tenho saudades de parêlhar  
Conêgo aquelas belas tardes  
De primavera.

Tenho saudades de passear  
Conêgo à beira-mar e de senêr  
Conêgo o mesmo cheiro, a maresia.

Tenho saudades de parêlhar  
Conêgo em fins de tarde, a magia  
De um voo de uma gaivota,  
Sobrevoando nossas cabeças  
Na praia dos nossos segredos  
E dos nossos beijos.

Tenho saudades de pisar conêgo  
O areal da mesma praia  
Contemplando as ondas do mar  
E de senêr o cheiro da tua pele  
Mais inebriante que o cheiro da

Maresia.

Tenho saudades de contemplar  
Conêgo, em fim de tarde, a magia  
Do sol, lá no horizonte, a baixar-se  
Para dar entrada à noite e ao  
Mágico luar de agosto.

Tenho saudades de parêlhar  
Conêgo, o aroma, o sabor  
Do café da manhã, naquela  
Esplanada junto ao Tejo  
E de ver as suas águas  
Espelhadas nos teus belos  
Olhos.

Tenho saudades de tudo isso  
E até tenho saudades, de tudo  
O que ainda não parêlhamos  
Os dois.

Arlindo De Jesus Costa

## Diz...correndo Episódio 220

Querida Gente da Minha Terra que me lê e faz a diferença, esta semana foi féril em material para se discorrer.

Tivemos a parêda de um "Homem Bom", que por acaso foi Presidente da República, o regresso de férias, de muita gente, o abaixamento das temperaturas do ar, o aparecimento das primeiras águas anunciando o Outono e, com elas, as primeiras colisões no trânsito. E temos, finalmente, a queda das máscaras em público, que é apenas facultativa. Por mim, devia ser obrigatória, para toda e qualquer espécie de máscara. Um pouco por todo o lado se realizaram festas populares, com pouca gente e imediatamente afastada, como é aconselhado. Houve as exceções, claro, que levaram de imediato à subida de novos casos de covid e ao aumento de internados.

A RTP, único canal que me dou ao trabalho de ver, foi mostrando alguns desses eventos, com apontamentos musicais cronometrados ao segundo, o que levou muitas vezes à interrupção da entrevista que decorria, com o desagradável corte do raciocínio do entrevistado,

e havendo o cuidado de manter a imagem fechada em plano curto, para não ser visto o recinto vazio de gente. Truques.

Tudo isto me inspirou o soneto:

A Festa na Aldeia

Em pleno verão da cruel pandemia,  
Juntou-se na aldeia o melhor que lá havia,  
Para honrar uma santa muito ãa,  
E de quem, sem festa, ninguém se lembraria.

Para os acordar, a Banda Filarmónica,  
Na Procissão, o anjo é a Mónica,  
O Padre Zé, que já não é barrigudo,  
Ainda está de pé, depois de beber tudo.

Ao cantor convidado deu-lhe "um treque",  
Sem um microfone, por tanto ter berrado,  
Ao ver as bailarinas a dançar em "play back".

E o conselho da semana é: «Se a tua cara for feia, não fêres a máscara. Mas sorri na mesma».

José Duarte

PUB

**Farmácias de Serviço Local**  
Semana 16 a 22 de setembro

**Quinta-Feira**

Jardim da Amoreira - Lj Dtª,  
Av. Amália Rodrigues, Lt. 63 Jardim da Amoreia - Ramada

Sexta	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta
Colinas Avenida Magalhães Coutinho 3 Colinas do Cruzeiro Telef.: 213 838 466	Cruzeiro Rua Vasco Santana, 10-A Urbanização da Ribeirada Telef.: 219 310 870	Poní nha Rua de Santo Eloy, 1 - A Poní nha Telef.: 214 790 220	Aniceto Ferronha R. Mário Viegas, 3, Lj. Dtª, Ramada Telef.: 219 327 480	D. Dinis Rua Pulido Valente, 31 Loja C Colinas do Cruzeiro Telef.: 219 326 612	Serra Largo Major Rosa bastos, 22 Famões Telef.: 219 374 299

**Não se preocupe!**  
A farmácia vai até si!

219 800 040

912 887 700

PUB

**Tempo no Concelho**  
Semana 9 a 15 de setembro

**Quinta-feira**  
Max **28°** Min 18

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
Max 26° Min 17° NUBLADO	Max 25° Min 17° Nublado	Max 25° Min 17° Nublado	Max 24° Min 17° Nublado	Max 25° Min 18° Nublado	Max 25° Min 18° Nublado

**HM FRIO** Tlm: 914 011 776

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

# Obituário

Funerária dos Pombais

Funeral / Inumações  
Exumações / Trasladação  
Cremação  
Urnas  
Sepulturas e Jazigos  
Serviço Nacional - 24 horas/dia

800 100 076

932 558 310  
962 598 441  
918 643947

Rua Dr Sidónio Pais 62-B  
2675 -503 Odivelas

**Funerária**  
D. Paulo Lameiras, Lda

*Dedicação e Profissionalismo  
ao seu dispor.*

800 107 537

Funerais  
Cremações  
Exumações  
Trasladações

933 254 654

Serviços religiosos  
Serviço Permanente 24 horas por dia  
lameirasodivelas@sapo.pt

Rua St Eloy 13-E, 1675-176 Pontinha PONTINHA, Portugal



Renault Mégane Sport Tourer 1.5 Blue DCi GT Line 2019 Diesel Carrinha  
**20 990 EUR**



Renault Megane st 1.5 Blue dci GT Line 2019 - **20990€**



Renault Zoe Intens 40 Flex 2017 Eléctrico Pequeno citadino  
**13 990 EUR**



Renault Mégane 1.5 Blue DCi Limited 2019 Diesel Utilitário  
**18 990 EUR**



Renault Clio 1.0 TCe RS Line 2020 22 736 km Gasolina Citadino  
**16 990 EUR**



Renault Mégane 1.5 Blue DCi Limited 2019 Diesel Utilitário  
**18 990 EUR**



Renault Clio 1.5 Blue DCi RS Line 2021 Diesel Citadino  
**22 200 EUR**



Renault Clio 1.5 DCi Limited 2019 Diesel Citadino  
**15 790 EUR**



Renault Clio Sport Tourer 1.5 DCi GT Line 2018 Diesel Carrinha  
**15 990 EUR**



Renault Mégane Sport Tourer 1.5 Blue DCi GT Line 2019 Diesel Carrinha  
**20 990 EUR**



Renault Clio 1.0 TCe RS Line 2020 Gasolina Citadino  
**16 990 EUR**



Renault Mégane Sport Tourer 1.5 Blue DCi GT Line 2019 Diesel Carrinha  
**20 990 EUR**



Renault Mégane Sport Tourer 1.5 DCi Bose Edition 2018 Diesel Carrinha  
**19 990 EUR**



Renault Mégane Grand Coupe 1.6 DCi Executive 2018 Diesel Sedan  
**21 399 EUR**



Renault Megane st 1.5 Blue dci 115cv Bose edition 2019 - **21990€**



Renault Clio V 1.0 Tce intens 2019 - **14350€**

Pelos caminhos da Sociologia e da Ecologia Humana

## XXVIII - A necessidade de produzir e consumir de modo diferente



De futuro, para nosso bem e para um planeta mais sustentável, vamos precisar de construir um sistema alimentar mais ecológico, saudável e justo, conforme é bem defendido na Estratégia “Farm to Fork” (Do prado ao prato) da Comissão Europeia, a pedra basilar do Pacto Verde Europeu.

Desde a produção até à mesa necessitamos de garantir padrões de produção e de consumo sustentáveis (ODS12) que garantam um melhor equilíbrio e harmonia entre economia, ambiente e sociedade.

Tal só será alcançável com o esforço conjunto de todos os atores sociais ao longo da cadeia alimentar (agricultores, indústria alimentar, retalhistas, restauração e consumidores), com técnicas de produção mais eficientes, minimizando o uso de recursos e o impacto ambiental decorrente da produção de alimentos, e com escolhas alimentares mais conscientes e mais responsáveis.

Ações que ajudarão a mitigar as mudanças climáticas, reverterão a perda de biodiversidade e promoverão a segurança alimentar.

O crescimento exponencial do poder técnico do Homem tem originado a destruição de mecanismos de equilíbrio da natureza provocando uma crise global do ambiente que está a afetar as nossas vidas, desde a alimentação até às florestas.

A pandemia de coronavírus demonstrou bem como estamos dependentes da natureza e para a necessidade de corrigirmos comportamentos e mudar atitudes.

A insegurança alimentar continua a crescer num mundo



cada vez mais «Cheio, quente e plano» conforme alertou Thomas L. Friedman, em 2010.

Enquanto o planeta se vai debatendo com o problema do aquecimento global e com as alterações do clima, vai assistendo igualmente ao crescimento da população, logo maior pressão sobre os recursos naturais, e à mudança de padrões de consumo nomeadamente nas economias emergentes (China, Índia) onde as classes médias têm aderido aos estilos de vida ocidentais (mais energia, maior e diferente consumo alimentar), isto numa altura em que o planeta luta com escassez de recursos naturais - água, solo fértil e ar puro.

Urge por isso preservar o capital natural e protegê-lo de eventuais danos.

Por outro lado, a percepção dos elevados impactos ambientais e as questões éticas decorrentes do desigual acesso aos bens e serviços no contexto da sociedade de consumo têm conduzido ao questionamento do atual modelo de consumo, em especial, o dos países mais industrializados e à discussão de modelos alternativos de consumo sustentável (Baudrillard, 2008).

Em direção a sistemas alimentares mais sustentáveis, torna-se imperativo melhorar os sistemas de produção alimentar, nomeadamente com a aplicação das boas práticas agrícolas na preservação dos ecossistemas e nos princípios associados aos modos da agricultura de precisão, da agroecologia (incluindo a agricultura biológica), a criação de elementos paisagísticos, o armazenamento de carbono nos solos agrícolas e a agrossilvicultura.

Em simultâneo torna-se vital consumir de forma mais responsável, como por exemplo, optar por dietas mais baseadas em vegetais e com menor consumo de carne.

O que comemos diz muito sobre o mundo que queremos, mas também sobre o mundo que temos.

«No mundo ocidental comemos muito, comemos mal, e desperdiçamos muita comida». (Bapista P; S.G., 2012).

Segundo Contreras (2011) nunca na história das sociedades ocidentais a população teve tanto o que comer e esteve tão livre da fome ou da escassez como agora e nunca antes havia alcançado uma expectativa de vida tão alta; não sendo, no entanto, sinónimo de melhor alimentação, facto bem visível

no aumento da obesidade, um fenómeno já classificado pela OMS-Organização Mundial de Saúde, como a epidemia do século XXI (WHO, 2000)

Importa por isso refletir sobre a maneira como nos relacionamos com o ambiente, o que vai exigir uma maior racionalização de todo o modelo de produção e de consumo e uma maior responsabilidade social de todos nós.

Os alimentos são um bem precioso e a sua produção implica uma utilização muito intensiva dos recursos, pelo que, para construirmos uma sociedade sustentável, precisamos de novas formas de pensar (e produzir), de comunidades locais mais solidárias e inclusivas, de uma cultura humana mais saudável e de soluções sociais colaborativas e empreendedoras.

Cuidar da terra, cuidar das pessoas e partilhar os excedentes, são os principais pilares da permacultura.

Com esse propósito a ONU irá realizar em setembro de 2021 a Cúpula de Sistemas Alimentares que se focará, entre outros temas, na garantia do acesso a Alimentação Saudável, Segura, Sustentável para todos e nos Padrões de Consumo Saudáveis e Sustentáveis.

As sociedades atuais assentes em grandes metrópoles têm de ser capazes de se organizar aceitando as várias culturas e diferentes maneiras de estar, vivendo sob formas de vida que garantam que os recursos naturais sejam preservados para as novas gerações. É esta a ideia base da Agenda 2030 das Nações Unidas.

No sentido de um planeta sustentável e viável para todos é nosso dever valorizar a natureza e os recursos naturais e assumir as responsabilidades pelos custos ambientais e sociais que provocamos.

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

# **Agora no C.C. da Arroja**

## **Loja 57 - 1º andar**

### **CENTRO DE PRODUÇÃO GRÁFICA**

Fotocópias | Impressão Digital a cores e P/B

Pequenos e grandes formatos

Digitalizações | Encadernações | Plastificações

Serviço de corte (guilhotina) | Estampagem Têxtil | Postais

Brindes | Diplomas | Cartas | Orçamentos | Convites Diversos

**Descontos especiais para estudantes, professores e bombeiros**

### **APOIO AO CLIENTE NA UTILIZAÇÃO DA INTERNET**

Formulários, Recibos verdes e de renda, Faturas Eletrónicas,  
Currículos, Impressos Diversos, Criação de contas de E-mail,  
Envio e receção de email, Páginas do Facebook , Compras Online, Pedido  
de Senhas

### **FOTOGRAFIA E VÍDEO**

Reportagens em Fotografia e Vídeo de todo o género de eventos

Vídeo Projeção | Impressão de Fotografia em vários formatos

Impressão de Telas

Montagem e sonorização de vídeos caseiros

Passagem de fotografias para CD e DVD

**Condições especiais para empresas (com recolha e entrega)**



**IDEIAFIXE**  
SOLUÇÕES PERFEITAS

**Envie os seus ficheiros**

 **clientes @if-pt.com**

 **962 646 230**

# O QUE VEIO À REDE

## Monica Amaral Colinas do Cruzeiro Facebook



Foto gato  
Desapareceu o meu gaŕinho esta tarde. Chama se Anubis. Tem chip, coleira azul com o nome e o meu número de telefone.  
É super meigo  
É amor é o meu filhote mais novo  
Se souberem de alguma coisa se o virem  
Por favor ajudem a parŕhar  
Muito obrigada pela vossa ajuda de coração.

## Fernando Sousa Silva Facebook

Começo a achar que há uma meia dúzia de pessoas que, estranhamente, só vêm algumas coisas de 4 em 4 anos - é que podes passar três anos a apresentar trabalho e obra feita, mas eles só conseguem ver o que é feito nos últimos dois meses para depois virem dizer que é "por causa das eleições". E, mesmo que fosse, pergunto se era melhor não fazer?.

Recomendo-lhes uma visita mais regular ao uŕlalmologista, uns comprimidos para a memória e umas vacinas contra a demagogia e o populismo. Eu sei que não existem, infelizmente.

Regina Condessa

Problema de quem está no poder, tem obra feita e pretende conŕnuar a fazer o trabalho. Começo a senŕr essas dores...

Vanessa VC

É uma análise interessante. Mas é suposto haver "oposição" (porque "SIM", pelo contraditório, porque nada é perfeito, porque ... "SIM", basicamente, democraŕicamente), e duvido que a larga maioria do eleitorado entendesse como "honesto, imparcial, objeŕvo e interessado no bem comum, mais que nos seus resultados", alguém que fosse para um combate polŕico com o discurso de "os meus adversários estão a fazer um excelente trabalho! Espero que ganhem! Vou fazer campanha por eles, em vez de tentar ser eleito e ganhar". Agradar a gregos e a troianos é impossível e qualquer "oposição" usa, obviamente, isso. Inclusive o "foi caça ao voto...". Quando tudo se resume a "isso foi só agora, pela caça ao voto...", ou é falso (e não funcionará), ou é verdade e a população votante já ŕnha percebido.

## António Boa-Nova

Existem pessoas que sempre irão ver coisas mal mesmo onde se está a fazer bem.

O que interessa é que a vossa mensagem da enorme mudança que fizeram na Ramada e Caneças seja bem audível.

Hoje em Caneças senŕr isso.

Conŕnuação de bom trabalho!

Paulo Bernardo E Sousa

Esse teu pensamento seria interessante se nalguns casos não fosse tão notório que agenda de intervenções no espaço público é bem mais preenchida no último ano de mandato do que nos anteriores.

Todavia, também considero essa tua observação interessante quando quem está no poder enche a boca reclamando que as oposições só aparecem de 4 em 4 anos, quando todos sabemos que assim não é.

## Jose Barão Das Neves

Meu caro Fernando permita-me um comentário: tem sido assim desde sempre, mas ainda existem outras análises. Que dizer de parŕdos que fazem ligações de governação e nestas alturas de eleições aparecem como "noivas imaculadas" ?

Graça Peixoto

Infelizmente não concordo conŕgo, verdade, verdade, maquetes, promessas, etc.

## Associação de Moradores das Colinas do Cruzeiro Facebook

«No âmbito de Contrato Interadministrativo para recolha de resíduos, celebrado entre a Câmara Municipal de Odivelas, os SIMAR e as Freguesias de Odivelas, a recolha de monos e de resíduos verdes no Município de Odivelas é da responsabilidade das Juntas de Freguesias nos respetivos territórios.

Para mais informações sobre a recolha dos seus monos e resíduos verdes contacte a sua Junta de Freguesia.

Junta de Freguesia de Odivelas

Tel.: 966 910 800 | E-mail: zelador@jf-odivelas.pt»

(in, site Câmara Municipal de Odivelas)

(fotos cedidas por uma moradora)

Joaquim António Cruz Moreira

O mais grave e gritante é ser junto a uma escola.

Manuela Tavares

Se as pessoas quiserem obter informação para tudo. Isto é mesmo falta de respeito para com o semelhante.

Muito triste. Enfim....

## Rodrigo Soares

Quem o fez, não quer saber dessas regras para nada. E como não se chama a atenção dessas pessoas (pelos mais variados motivos), e não é possível instalar sistemas de vigilância na rua, ficará tudo na mesma. É esperar que por algum motivo essas pessoas ganhem educação ou civismo.

David Fernandes

Na Rua Fernando Namora há 12 contentores de reciclagem, desde uma ponta à outra, as pessoas não se deslocam aos outros quando um está cheio, é amontoar o lixo e os outros que limpem, essas pessoas devem ser as mesmas que deixam o carro em cima do passeio porque lhes custa andar muito.

## Paulo Bernardo E Sousa Facebook

Acredito nas pessoas até elas mentem. E só precisam de mentir uma vez para se acabar o Estado de Graça.

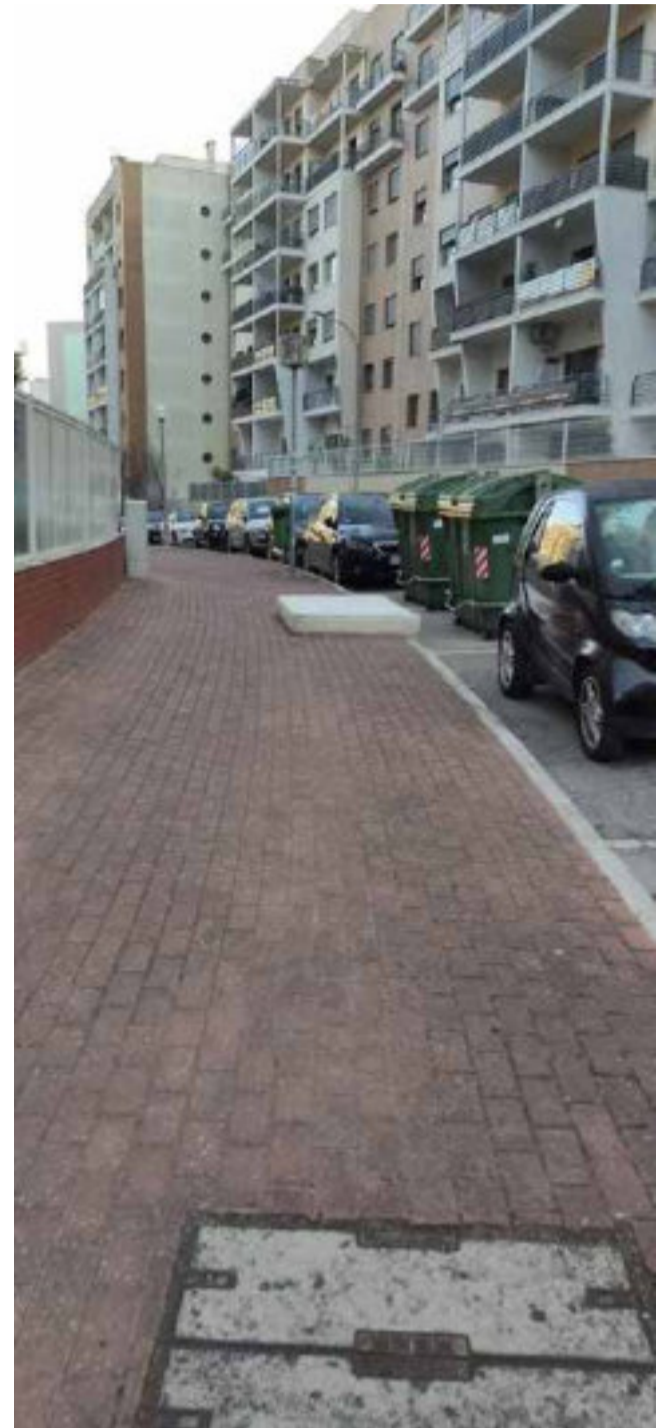
A DGS com a participação dos media anunciou que a vacina contra a COVID-19 foi ministrada a 100% da população acima dos 65 anos.

Posso afirmar com Verdade que tal é MENTIRA!

Fica a questão: Quantas mentiras mais nos andam a contar? Fé em mentirosos é cegueira.

Esta farsa dos números ficou a descoberto, contudo os media desataram a divulgá-la acidentalmente sem se interessarem pela Verdade, sendo, pois, cúmplices de uma mentira passaram a contar com a minha desconfiança sobre tudo o que dizem.

E os negacionistas são os outros... Estes são os mentirosos!



Jorge Sampaio

# Uma pessoa especial



Era um dia de semana normal e eu estava no Marquês de Pombal, onde ũha acabado de estacionar o carro no parque subterrâneo, para me dirigir à clínica onde fazia acupuntura com regularidade.

Caminhando tranquilamente, de repente avisto a escassos metros de mim o Presidente Jorge Sampaio, acompanhado de um jovem, muito provavelmente seu filho, não tenho a certeza. E os dois conversavam normalmente enquanto caminhavam na via pública, numa zona bem central da cidade de Lisboa.

Pensei para comigo mesma, Sampaio a pé, sem escoltas nem proteção, um homem como outro qualquer, na maior discrição, que quase passava despercebido. O mesmo não aconteceu com outros presidentes, especialmente com um que vi variadíssimas vezes sempre enfiado num carro cheio de seguranças e mais outro(s) carro(s) atrás para ainda maior segurança e de todas as vezes em que isso aconteceu foi uma má experiência, sendo que uma delas foi mesmo uma péssima experiência. Eu ia também de carro, com o meu filho no banco de trás, que era pequeno, e quando os carros do “senhor presidente” passaram, com ele todo cheio das importâncias como era habitual, fizeram tanta bagunça para passarem nem que fosse à força, que me empurraram intencionalmente, o que é espantoso, para a berma da estrada, sem dó nem piedade, como se o meu carro não existisse e as pessoas lá dentro, no caso o meu filho e eu, fossem um lixo desprezível. Fiquei tão nervosa que quase fui arrastada pela berma que era muito inclinada e por pouco não capotei. Foi de tal modo humilhante que ũve que esperar para me recompor. Se eu já não gostava dele, a parŕ daí, até hoje, não gosto nem quero gostar nem saber.

Quando Jorge Sampaio foi eleito vasculhei um pouco acerca dele, como faço com frequência com todas as figuras de relevo que por algum motivo vão estar implicadas na vida da

sociedade. Por isso preciso de ter um mínimo de informação para perceber quem é e o que será. Com Jorge Sampaio, por ser presidente dos portugueses, mas um pouco mais do que disso. Desde as primeiras imagens que vi dele percebi que era uma pessoa especial. Não foi por ele ter morrido, nem pelas homenagens que então lhe foram prestadas. É pena que estas coisas só sejam sempre feitas e evidenciadas depois das pessoas parŕrem. Nunca entendi o porquê, porque é quase sempre assim. Por mim, não preciso de nada disso porque eu sempre vi nele uma pessoa especial. Tracei o seu perfil desde o início. E desde o início, como não sou bruxa, não sabia se ia ser um bom presidente, mas que era um homem íntegro, honesto e confiável, sim. Tinha a certeza disso. E não foi preciso procurar saber muito à cerca dele. Bastava-me olhar o seu rosto, a sua expressão e observá-lo atentamente para o ver além do seu aspeto físico. Porque para além do que era possível ver, havia uma profundidade que me era muito acessível e que eu gostaria que pudesse ser visto por todos.

Mas conŕnuando e voltando à Praça do Marquês de Pombal, única vez em que vi Jorge Sampaio ao vivo, na sua vida normal como era normal tudo nele, passa um indivíduo do sexo masculino que aparentava estar na casa dos cinquenta anos, de aspeto rude e abrutalhado, que se deu ao trabalho de chegar bem próximo dele e apontando-lhe o dedo começou a insultá-lo, dizendo-lhe apenas que não gostava dele, num tom nada amigável e fazendo um escarcéu dos diabos sem razão aparente, nada polido, nada a propósito, dizendo-lhe que se podia ir embora, que não precisava nada dele e repeŕa que não gostava e não gostava, como se da pessoa mais desprezível se tratasse, enquanto gesŕculava e esbracejava abusadoramente.

A minha vontade foi correr, “bater” no homem e chamar-lhe nomes. Como era possível duas pessoas, no caso ele e eu, verem Sampaio de maneiras tão diferentes!? Neste caso, o oposto. Fiquei tão indignada com aquela situação que só me apetecia gritar em defesa de Jorge Sampaio por achar aquela atŕtude de uma tremenda injustiça e completamente fora de propósito. Porém, a reação a este incidente não só me acalmou como enalteceu em mim o que já senŕa e pensava acerca do nosso querido Presidente Jorge Sampaio, que sempre teve a minha humilde, mas merecida e especial admiração.

Com toda a calma e dignidade Jorge Sampaio atendeu o homem, deixou-o desabafar, por assim dizer, deixou-o dizer todos os disparates, deu-lhe toda a atenção e apenas lhe dizia “sim... sim... está bem... certo... o senhor é que sabe, está no seu direito...” e coisas assim deste género, da maneira mais civilizada possível. Quem estava longe e não ouvia a conversa deve ter pensado que o homem aproveitou o “encontro” com o Presidente para reclamar de alguma coisa, só isso. Mas quem estava a pouquíssimos metros como eu, e ouviu toda a conversa, a reação do presidente foi sublime. Uma coisa absolutamente espantosa. Sampaio mostrou-se um ser humano da maior dignidade possível. De uma compreensão fora do comum. De uma aceitação incrível. Uma imparcialidade invejável. Enfim... não há palavras que descrevam o altruísmo e a capacidade de encaixar uma situação tão inusitada e imprevisível, de tanta baixaria como esta, a meu ver.

E depois desta cena que durou alguns minutos, cada um seguiu o seu caminho, incluindo eu, sem que nada restasse. Tudo igual a antes. O Presidente conŕnuou sem qualquer alteração, como se não ŕvesse havido nada. Grande homem! Sempre o achei uma pessoa especial, essa é que é a verdade. E não é por ter sido mais um Presidente da República Portuguesa. Não tem nada a ver com isso. Fiquei feliz por ele ter sido presidente, sim, claro, como não?! E nem nunca o conheci pessoalmente como aconteceu com outros, nomeadamente Ramalho Eanes, com quem

trabalhei diretamente por ter sido indicada como pessoa de total confiança para os assuntos altamente confidenciais enquanto Presidente da RTP, quando eu era ainda uma jovem de 21 anos apenas, ingénuo, inocente, sem experiência da vida, mas já reconhecida por ser de total confiança. Isso envaidecia-me? Nem por isso. Reforçava sim a minha noção de responsabilidade. Eu apenas ŕha um foco: ser uma boa profissional porque era para isso que me pagavam e relaŕvamente bem para a minha idade e para a minha experiência. Eu e Ramalho Eanes entendíamo-nos bem. Nunca houve nada a reclamar de parte a parte. Eu ficava enfiada num gabinete relaŕvamente pequeno que só ŕha uma janela lá no alto, onde eu não chegava, e um telefone só para me comunicar com ele. E só saía dali com a sua autorização. Mas era o meu trabalho e não havia do que reclamar. Trabalho é trabalho. Falávamos o estritamente necessário. “Sim, com certeza, claro, naturalmente, como entender”, etc. Não havia conversa fora deste contexto. Era tudo muito formal como convinha e como também era uma sua característica, convenhamos. Depois disto Ramalho Eanes foi para a Presidência da República. Não tenho nada contra. Está tudo certo.

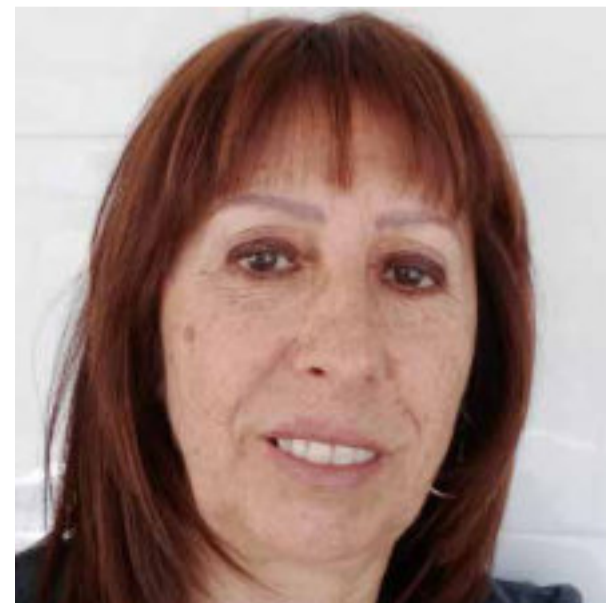
Jorge Sampaio era realmente uma pessoa especial. A minha alma reconhecia a sua alma. E eu ŕha uma verdadeira admiração por esse homem, sem precisar de motivo especial e muito menos de um motivo que fosse meu.

Quando adoeceu e vi as primeiras imagens dele, fiquei impressionada e algo em mim deu sinal de que o seu fim estava próximo. Fiquei triste, mas disse para mim mesma que talvez não, talvez eu esŕvesse enganada.

De todos os adjeŕvos que o caracterizam há um que ainda é para mim o mais importante de todos, a “simplicidade” que tão bem o caracterizavam e acho que ainda não mencionei. Mas é, sem sombra de dúvida, o que mais admiro no ser humano, seja quem for, e tenho como provar.

Meu ex-marido com quem esŕve casada cerca de doze anos, com uma relação complicada e que ŕha todos os defeitos do mundo, como eu, apesar de ser um homem muito inteligente e notável no seu trabalho, era de uma simplicidade a toda a prova, sem dúvida alguma... meu filho Henrique, nosso filho, que tão novo deu um passo gigantesco na ciência elevando-o para os mais altos patamares, com defeitos e qualidades, é de uma simplicidade impressionante...

Dez de Setembro, véspera dos atentados em Nova York, primeiras notícias do dia que ouvi, Jorge Sampaio já não estava mais entre nós. Jorge Sampaio simplesmente parŕra desta vida. Coincidência das coincidências, dez de setembro, nunca vou esquecer, dia do meu aniversário.



Luisa LÍcias

A Anta de Ide Vê-las

# Sobre o poder local democrático e as faces de uma democracia liberal



Começou, na passada terça-feira, a campanha para as eleições autárquicas, as quais terão lugar no próximo dia 26 e onde se experimenta, de uma certa forma, o medir de forças, qual ensaio para as Legislativas de 2023, apesar de ainda ficarem a faltar mais de dois anos para a sua realização. Contudo, fazem-se experiências e os vários partidos vão sondando um eleitorado que, embora em duas situações diferentes, pode definir o que se poderá chamar de desgaste do PS e um PSD que não tem conseguido ser uma verdadeira oposição, colado que está a um centro político e acossado por uma direita que se exprime de várias formas, até mesmo fazendo, através do CHEGA, uma política anti-sistema que, procurando escamotear nesta altura um discurso de ódio, vai confundindo os menos atentos ou demasiado distraídos.

A verdade é que parece haver uma ausência de intenções, do ponto de vista prático, que através de um programa se procure dar a entender propostas verdadeiramente claras para cada autarquia e uma luta contra condicionantes que obstem à execução de projetos.

Por exemplo, a coligação para a Câmara Municipal de Odivelas, formada por sete partidos (PSD, CDS, PPM, IL, Aliança, MPT e RIR), pretende, mau grado os princípios ideológicos que diz defender, jogar num possível desgaste do executivo PS que, desde sempre, tem estado no poder nesta nossa autarquia, apontando o seu objetivo a um “marco histórico”, numa alusão ao seu cabeça de lista Marco Pina, comentador de arbitragem no canal CMTV. É que mesmo que nascido e criado no concelho, como dizem os *outdoors* da sua campanha, parece ter pouco conhecimento da sua génese e evolução, tal como das suas características, agora, fruto do atual poder, uma metrópole que tem colaborado com a desertificação do interior do País, por excesso de oferta de volumetria habitacional.

Na realidade, a coligação CDU (PCP/PEV) foi a que alguma vez esteve mais perto de chegar ao topo, recordando, até, o número de vereadores eleitos nas autárquicas em que Susana Amador saiu por muito pouco vencedora. Será que vamos ter tão só uma luta entre os partidos da mesma área política, não esquecendo o Bloco de Esquerda?

Faltam-nos aqui algumas questões por resolver e que nem à esquerda ou à direita se tem falado abertamente.

Refiro a questão dos terrenos que foram pertença do ex-governo civil de Lisboa, adquiridos em 1917 pela então Junta Geral do Distrito, aquando da fundação da Escola Agrícola da Paiã – hoje descaracterizada. Há que ter a consciência do seu valor cultural e histórico, bem como da marcada influência nos regimes políticos desde a República até aos nossos dias e que, agora, são do Domínio Privado do Estado, sendo a passagem para a tutela da autarquia muito badalada, até discutida em surdina, mas que ninguém parece ter interesse em falar e dar a conhecer os seus projetos aos eleitores – quintas abandonadas e restos de um passado glorioso, bairros clandestinos, ocupações selvagens...

Já é sabido que a antiga freguesia da Ponente (hoje Ponente/Famões) parece, em especial a primeira, algo desprezada do contexto do município, o que leva a especulações sobre terrenos para projetos imobiliários e à transformação de uma área ambientalmente protegida em betão e alcatrão. Não seria preferível reestruturar, neste caso no seu todo, uma freguesia onde parece grassar alguma falta de interesse em reorganizar?

## A bazuca e a “negaça” do primeiro-ministro

É notório no discurso de António Costa, neste tempo de autárquicas, uma certa relação que o secretário-geral do PS e o Primeiro-ministro vêm fazendo, no intuito de mobilização para o lado dos candidatos do PS, “agitando” a Bazuca como forma de agilização entre poderes e poder.

É natural essa tentação, mas espera-se que esta arma de arremesso político não misture, tal como o PRR (Plano de Resiliência e Recuperação), naquilo que devemos considerar, mais de governação, mas que pertencem ao Estado e não a este ou àquele partido. É num contexto de equidade e de projeção de ideias devidamente programadas, que nas autárquicas ou em legislativas se deve governar, pois confundir o povo eleitor, mostrando uma certa “negaça”, mostramos como poderão tornar-se as consequências de uma democracia liberal, que sujeita a empecilhos o Poder Local Democrático, segundo a economia capitalista em que vivemos e os seus interesses estritamente economicistas.

Fernando Tudela

# Alzheimer Portugal convida portugueses a partilharem experiências para memória futura

As Demências não têm ainda cura, mas conhecem-se hoje vários fatores de risco que lhes estão associados e que podem ser minimizados se forem adotadas estratégias adequadas. É para estas estratégias que a Associação Alzheimer Portugal, com o apoio da Roche, chama a atenção no âmbito do Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer, através de uma campanha inédita que convida os portugueses a partilharem experiências para memória futura. É que a demência não faz parte do envelhecimento normal, pode ser evitada ou pelo menos o início dos sintomas pode ser adiado e/ou progredir de forma mais lenta, designadamente “em pessoas que fizeram mais estudos e que têm maior atividade intelectual”, confirma Celso Pontes, neurologista e presidente

da Comissão Científica da Alzheimer Portugal. Por isso mesmo, aconselha ser importante cuidar do cérebro, desde novos e ao longo da vida.

“Conhecem-se hoje vários fatores de risco associados às Demências que podem ser minimizados se forem adotadas estratégias adequadas, relacionadas com um estilo de vida saudável e com a estimulação intelectual e social”, acrescenta Catarina Alvarez, responsável pelas Relações Institucionais da Alzheimer Portugal, que salienta ainda a importância de aumentar a literacia dos portugueses sobre o tema e, ao mesmo tempo, “levar a cabo iniciativas que contribuam para melhorar a saúde do nosso cérebro e contrariar as estimativas previstas referentes ao número de pessoas que desenvolverão Demência nos próximos anos”.

Para isso, durante o mês de setembro, a Associação lança uma campanha que “convida os cidadãos a participarem em experiências, online, que os ajudem a conhecer os fatores de risco modificáveis e o que podem fazer para os reduzir”, refere Catarina Alvarez. Serão cinco: uma “sala de convívio” em direto, uma de leitura partilhada, um workshop de alimentação saudável, um ensaio musical e uma sessão de treino. Todas dinamizadas por figuras públicas.

Não se conhece ainda o número exato de Pessoas com Demência em Portugal, mas os dados existentes permitem fazer estimativas, que apontam para “cerca de 205.000 casos de Demência, sendo a Doença de Alzheimer cerca de 60 a 70% destes. A incidência, para Portugal, seria de 19,9 por mil habitantes. Para uma população de dez milhões, daria cerca de 199.000, o que

seria próximo do número estimado, e dá-nos uma ordem de grandeza do problema”, refere Celso Pontes.

E, apesar de se falar mais sobre o tema, Catarina Alvarez alerta para o estigma, que “ainda persiste, sendo que as falsas crenças, os estereótipos e as atitudes negativas em relação à doença contribuem para adiar o diagnóstico”. O que significa que, muitas vezes, “os primeiros sintomas podem ser desvalorizados junto dos familiares e amigos e não serem reportados numa consulta médica porque não se quer fazer parte de um grupo-alvo de exclusão e deixar de ser aceite. Além disso, o estigma gera outras consequências graves: evitação, isolamento, baixa autoestima, depressão, redução da independência e da qualidade de vida”.

Um estigma que afeta também os familiares e cuidadores e que urge combater, com mais e melhor informação. “Por todas estas razões, é fundamental combater o estigma, aumentando a consciencialização, aceitação e compreensão”, avança Catarina Alvarez “Apesar de a Demência implicar vários desafios, o importante é criar condições que facilitem não só a ocupação e o lazer, como a efetiva participação social das Pessoas com Demência e defesa dos seus direitos.” É por isso que luta também a Alzheimer Portugal, que há 32 anos informa, apoia e encaminha para as respostas na comunidade, capacita quem vive com a doença e quem presta cuidados e desenvolve respostas específicas e especializadas em vários pontos do país.

[Partilhe experiências para memória futura.](#)



PARTILHE  
EXPERIÊNCIAS  
PARA MEMÓRIA FUTURA

# Rui Unas e Filipe Vargas ajudam a 'Dar Resposta ao Linfoma'



O que é o linfoma? Quantas pessoas são diagnosticadas, em Portugal, com este tipo de cancro? Como se forma? Quais os seus sintomas? São muitas as dúvidas, que os portugueses têm sobre o linfoma, um tumor maligno do sistema linfático. Essa é a conclusão a que chegou a Associação Portuguesa Contra a Leucemia (APCL), que levou a cabo durante o mês de julho uma consulta pública, através das suas redes sociais, com o objetivo de saber quais as principais incertezas da população sobre esta doença. As dúvidas foram, então, transformadas em perguntas, que ganham agora a forma de

vídeos através da participação de Rui Unas, ator/humorista e Filipe Vargas, ator, e que são respondidas por vários médicos especializados no tema.

A APCL, com apoio da Roche, lança assim no âmbito do Dia Mundial do Linfoma, que se assinala a 15 de setembro, a iniciativa "Dar resposta ao linfoma", que tem como objetivo aumentar a literacia da população portuguesa sobre esta doença.

'Dar Resposta ao Linfoma' vai estar disponível, no site e redes sociais da APCL, e pretende ser um contributo importante para o aumento do

conhecimento da população, dos doentes e dos seus cuidadores.

O linfoma é uma doença em que as células tumorais são os linfócitos, um tipo de glóbulos brancos que têm como missão a defesa contra infeções, e que têm origem na medula óssea.

Questões relacionadas com alimentação, tratamentos disponíveis, ensaios clínicos ou as sequelas da doença são algumas das questões respondidas com rigor pelos médicos convidados.

Assista aos vídeos no canal de Youtube da APCL [https://www.youtube.com/channel/UCyxXX5hjHTzSFSPA5vzdR\\_Q](https://www.youtube.com/channel/UCyxXX5hjHTzSFSPA5vzdR_Q)



## APCL

### ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA CONTRA A LEUCEMIA

# Porto acolhe conferência sobre a avaliação da Política de Coesão da União Europeia



A Comissão Europeia organiza a **9.ª Conferência sobre a Avaliação da Política de Coesão da UE** subordinada ao tema «**Moldar transições com base em dados concretos**» («**Shaping Transitions with Evidence**» no seu título em inglês), nos dias **16 e 17 de setembro**, no Porto, Portugal, com a participação da comissária da Coesão e Reformas, Elisa **Ferreira** e os ministros do planeamento, Nelson **de Souza**, e da coesão territorial, Ana **Abrunhosa**.

A conferência, que se realiza a cada dois ou três anos, reunirá no centro de congressos da Alfândega do Porto decisores políticos dos Estados-

Membros e das instituições da UE, académicos, peritos em avaliação e autoridades de gestão dos programas cofinanciados pela Política de Coesão da UE, sociedade civil e outras partes interessadas. Constituirá uma oportunidade para avaliar a importância de uma política baseada em dados concretos num mundo em rápida mutação, tendo em vista o lançamento da avaliação *ex post* dos investimentos da Política de Coesão para 2014-2020. O programa do evento está disponível [aqui](#). (Em inglês)

A avaliação é uma dimensão fundamental da Política de Coesão, uma vez que apoia a conceção

e a execução de políticas com dados sólidos sobre os resultados e impactos das intervenções. Os temas a debater incluem a importância da avaliação para uma Política de Coesão orientada para o desempenho, bem como conclusões no domínio do clima e do ambiente e no domínio das tecnologias da informação e da comunicação.

A Política de Coesão da UE está orientada para todas as regiões e municípios da União Europeia, a fim de apoiar a criação de emprego, a competitividade das empresas, o crescimento económico, o desenvolvimento sustentável e melhorar a qualidade de vida dos cidadãos. Esta política tem vindo a evoluir e a adaptar-se aos novos desafios, inspirada nas boas práticas dos Estados-Membros e nos esforços partilhados no sentido da convergência.

Com uma forte ênfase no desempenho, na responsabilização e na transparência dos seus investimentos, a Política de Coesão está na vanguarda das transições ecológica e digital da UE, que moldarão o processo de recuperação e o futuro da Europa nas próximas décadas. A crise da COVID-19 demonstrou, uma vez mais, o papel essencial da política de coesão para ajudar os Estados-Membros e as autoridades regionais a dar uma resposta rápida e flexível à crise sanitária e económica desencadeada pela pandemia, ajudando as regiões, as populações e os setores mais afetados. As avaliações realizadas pela Comissão Europeia e pelos Estados-Membros desempenham um papel crucial para garantir que os programas produzem resultados, sem deixar ninguém para trás.



# Cerca de 10 milhões de crianças no Afeganistão precisam de ajuda urgente para sobreviver!



Vamos ficar no Afeganistão, mas precisamos de si para continuar o nosso trabalho. Estamos a trabalhar afinadamente para garantir a distribuição de água limpa e saneamento básico, distribuição de alimentos e espaços seguros para as mulheres e crianças.

Esperamos que ao longo deste ano e se não agirmos já, 1 milhão de crianças, com menos de 5 anos, irão sofrer de subnutrição aguda grave e 2 milhões de crianças não terão acesso a água segura e a condições básicas de higiene e saneamento.

São milhões de crianças às quais é urgente chegar para que possam crescer de forma saudável, aprender e ter perspectivas de futuro.

Apesar da escalada da violência, estamos empenhados em salvar e proteger a vida destas crianças. Não iremos abandonar o país, por todas as crianças e as suas famílias.

Estamos presentes no Afeganistão há 65 anos e com 11 escritórios a operar no terreno. Ao longo de décadas construímos uma relação de confiança com as comunidades locais, negociámos com todas as partes em conflito para ter acesso aos que precisam de assistência humanitária.

Mas não o podemos fazer sem si!

Ajude-nos a continuar a fornecer alimentos terapêuticos que salvam vidas, assim como a fornecer serviços de saúde essenciais através de equipas móveis de saúde.

Como posso ajudar as crianças no Afeganistão?

**Doar 25€:** Pode ajudar a dar acesso a água segura e saneamento básico

**Doar 50€:** Pode ajudar a fornecer alimentos terapêuticos contra a subnutrição

**Doar 75€:** Pode ajudar a prestar assistência médica através de unidades móveis de saúde

**Estes são apenas alguns exemplos. Pode doar a quantidade que desejar**

Faça já o seu doação, que salva vidas, através de multibanco

Entidade: 20 459

Refª MB: 223 901 701

Montante: O que desejar

Ou:

[https://donativos.unicef.pt/campanha/emergencia-afeganistao/?canalEmailPag&utm\\_medium=email&utm\\_source=email&utm\\_campaign=email-21-emergenciaafeganistao-u2d-aff9geral](https://donativos.unicef.pt/campanha/emergencia-afeganistao/?canalEmailPag&utm_medium=email&utm_source=email&utm_campaign=email-21-emergenciaafeganistao-u2d-aff9geral)

Tudo o que precisa de saber sobre banca online

# APB lança Programa de Literacia Digital



PROGRAMA DE LITERACIA DIGITAL

Sessões online a partir de setembro



Tudo o que precisa de saber sobre banca online

Inscrições abertas: [educacaofinanceira@apb.pt](mailto:educacaofinanceira@apb.pt)

No âmbito do seu projeto de Educação Financeira, a Associação Portuguesa de Bancos (APB) irá lançar, a partir deste mês, um programa de literacia digital – “Tudo o que precisa de saber sobre banca online” – destinado essencialmente à população sénior que ainda não esteja familiarizada

com a utilização da banca digital. O objetivo deste programa é transmitir, ao público-alvo, um conjunto de noções básicas que lhe permita executar algumas das operações bancárias essenciais do dia-a-dia, através dos canais online, como fazer transferências, pagamentos,

aprender a consultar a conta bancária através do computador ou telemóvel, estar alerta e saber proteger-se de eventuais tentativas de fraude, entre outros. O programa consistirá, numa primeira fase, em 12 sessões de esclarecimento, abertas ao público em geral, que decorrerão de 23 de setembro de 2021 a 14 julho de 2022, das 10h00 às 12h00, com uma periodicidade mensal ([https://bo.apb.pt/content/files/Calendrio\\_LD\\_3.png](https://bo.apb.pt/content/files/Calendrio_LD_3.png)). Estas sessões serão promovidas por representantes dos bancos associados da APB e decorrerão, para já, em formato online. Com esta iniciativa, a APB e os bancos associados pretendem promover um conjunto de competências digitais básicas na ótica do utilizador, contribuir para a capacitação da população alvo para a utilização dos canais digitais, sensibilizar para a importância da adoção de comportamentos financeiros mais esclarecidos e mais seguros e contribuir para o aumento dos níveis de literacia digital e financeira em Portugal. A APB tem vindo a articular a promoção desta iniciativa diretamente com as Juntas de Freguesia e Universidades Seniores, a nível nacional, e também com a rede de Bibliotecas Municipais de Lisboa. Para assistir ao programa “Tudo o que precisa de saber sobre banca online”, as entidades ou participantes interessados deverão inscrever-se previamente aqui ou enviar um email para [educacaofinanceira@apb.pt](mailto:educacaofinanceira@apb.pt).

## Filmes em estreia a 16 de setembro

### A Volta ao Mundo em 80 Dias (2021)



82'. Comédia, Aventura, Animação. M/6  
França, Bélgica

Passepartout é um macaco jovem e erudito que sonha tornar-se explorador. Um dia, cruza-se com Phileas, um sapo imprudente e ganancioso, pronto a apostar ser capaz de circum-navegar o globo em 80 dias para ganhar 10 milhões de amêijoas. Aproveitando a oportunidade única para explorar o mundo, Passepartout embarca com o novo amigo numa aventura louca e emocionante cheia de reviravoltas e surpresas.

Vozes na versão portuguesa: Bárbara Branco e João Maneira  
Realização: Samuel Tourneux

Produção: Zoe Carrera, Cécile Lauritano e David Michel  
Argumento: Gerry Swallow e David Michel

### Caixa Negra (2021)

129'. Thriller, Drama. M/12

França



O que aconteceu a bordo do voo Dubai-Paris antes de este se despenhar nos Alpes? Mathieu Vasseur (Pierre Niney), talentoso analista da BEA, a autoridade responsável pela segurança na aviação civil, é promovido a investigador-chefe no caso de um desastre aéreo sem precedentes. Erro do piloto? Falha técnica? Atentado terrorista?

Quando o caso é encerrado pelas autoridades, Matthieu não pode deixar de sentir que há algo de errado com as provas. À medida que volta a ouvir as gravações, começa a detetar pormenores perturbadores. Poderia a fita ter sido modificada? Contra as ordens do chefe, começa a sua própria investigação - uma procura obsessiva e perigosa pela verdade que rapidamente ameaçará muito mais do que a sua carreira...

Com: Pierre Niney, Lou de Laâge, André Dussollier, Sébastien Poudroux e Olivier Rabourdin

Realização: Yann Gozlan

Argumento: Yann Gozlan, Nicolas Bouvet e Simon Moutairou

### Cry Macho - A Redenção (2021)



125'. Drama, Western. EUA. M/12

Em 1979, Mike Milo, antiga estrela de rodeo e criador de cavalos, aceita o trabalho proposto por um antigo patrão de trazer o seu filho que vive no México para casa. Forçados a fazer o caminho até ao Texas por estradas secundárias, enfrentam uma viagem inesperada e desafiadora, durante a qual, a cansada estrela de rodeo descobre ligações inesperadas e o seu caminho para a redenção.

Com: Clint Eastwood, Eduardo Minnett, Natalia Traven, Dwight Yoakam, Fernanda Urrejola, Horacio García Rojas, Paul Alayo, Brytnee Ratledge e Sebesen Soliz

Realização: Clint Eastwood

Produção: Albert S. Ruddy, Jessica Meier, Tim Moore e Clint Eastwood

Argumento N. Richard Nash e Nick Schneck

### Dreamland: Sonhos e Ilusões (2020)

98'. Thriller, Drama. M/12

Reino Unido, Estados Unidos da América

Entre tempestades de areia e a depressão económica, a família de Eugene Evans luta por manter a sua quinta. Ao mesmo tempo, numa cidade vizinha, cinco civis inocentes são mortos num assalto. As autoridades perseguem os



é bonita e bem-falante e Eugene começa a apaixonar-se quando descobre que ambos partilham o sonho de fugirem das respetivas vidas.

Com: Margot Robbie, Travis Fimmel, Finn Cole, Garret Hedlund, Kerry Condon, Lola Kirke, Darby Camp, Hans Christopher, Jane Wilson, Jacob Browne, Grayson Berry, Joe Berryman, Bruce McIntosh, Manny Greenfield, Ginger T. Rex, Paul Blott, Pab Schwendimann e Jason Weiler

Realização: Miles Joris-Peyrafitte

Produção: Margot Robbie, Brian Kavanaugh-Jones, Tom Ackerley, Rian Cahill, Brad Feinstein, Josey McNamara

Argumento: Nicolaas Zwart

### Espécie Ameaçada (2021)

101'. Thriller, Ação. M/14



Quênia, Estados Unidos da América

Uma família americana parte para as suas férias de sonho numa reserva natural no Quênia. Quando o patriarca decide que não precisa de seguir as regras do parque e sai do trilho para encontrar o rinoceronte que a sua esposa tanto quer ver, o sonho transforma-se num pesadelo. O veículo em que seguiam é atacado pelo animal que vieram ver e a família vê-se forçada a tentar sair do mato a pé. Em breve, descobrem

que o rinoceronte é a menor das suas preocupações e que perigos muito mais aterradores espreitam no deserto africano.

Com: Rebecca Romijn, Philip Winchester, Isabel Bassett, Michael Johnston, Chris Fisher, Jerry O'Connell, Brenda Ngeso, George Glenn Ouma, Aseem Sharma, Pritul Raithatha, Stephen Adogo, Danica Davis, Kirk Fonda, Isaac Naiganya e Matthew Owié

Realização: M.J. Bassett

Produção: Kwesi Dickson, M.J. Bassett, Jay Taylor e Molly Hassell

Argumento M.J. Bassett e Isabel Bassett

### Mandíbulas (2020)

77'. Comédia, Fantasia. M/12

Bélgica, França



Jean-Gab e Manu, dois amigos simples de espírito, descobrem uma mosca gigante presa no porta-malas de um carro e decidem treiná-la para ganhar dinheiro com ela.

Com: Grégoire Ludig, David Marsais, Adèle Exarchopoulos, India Hair, Bruno Lochet, Coralie Russier, Roméo Elvis, Thomas Blanchard, Gaspard Augé, Marius Colucci, Raphaël Quenard, Philippe Dusseau, Olivier Blanc, Jean-Paul Solal,

assaltantes e oferecem 10 mil dólares pela sua captura.

A tarefa torna-se mais fácil quando Eugene encontra Allison Wells (Margot Robbie), fugitiva envolvida no assalto, escondida no celeiro. Com a recompensa, Eugene espera impedir a execução hipotecária da quinta, mas descobre que a história dos crimes de Allison é bem diferente do que pensava, e que entregá-la pode não ser a melhor forma de salvar a sua família. Allison

Jézabel Marques, Marie Narbonne e Pablo Beugnet

Realização: QuenËn Dupieux

Produção: Hugo Sélignac e Vincent Mazel

### Manual de Sobrevivência para Pais (2020)



97'. Comédia. M/14

Itália

Nicola e Sara são um casal amoroso e feliz; estão casados há muito tempo, têm uma filha de seis anos e a vida decorre sem problemas. Mas o que começou como um doce conto de fadas romântico transforma-se num pesadelo com a chegada de Pietro, o segundo filho do casal.

O que parecia ser uma família perfeita começa a mostrar os primeiros desequilíbrios e o casal vai enfrentar

o imprevisível. Velhos ressentimentos e insatisfações que já não podem ser ocultados começam a surgir e cada mínima discordância parece ser motivo de discussão. Mesmo os amigos do casal mostrarão a instabilidade que parece ser desencadeada pelo crescimento dos filhos. A única salvação parece ser uma babysitter, mas a busca é árdua e encontrar uma que lhes sirva parece uma tarefa étnica.

Entre crianças que choram, máquinas de lavar, gritos e tarefas domésticas acumuladas, Sara e Nicola terão de aprender a gerir a situação e a lidar com os problemas do casal.

Com: Valerio Mastandrea, Paola Cortellesi, Stefano Fresi, Valerio Aprea, Paolo Calabresi, Andrea Sartoretti, Massimo De Lorenzo, Gianfelice Imparato, Carlo Luca De Ruggieri, Betti Pedrazzi, Giorgio Barchiesi, CrisËna Pellegrino, Arianna Dell'ArË e Riccardo GoretË

Realização: Giuseppe Bonito

Produção: Mario Gianani e Lorenzo Mieli

Argumento: Mattia Torre

### Meia-Noite em Switchgrass (2021)

99'. Crime, Thriller, Ação, Mistério. M/16

Porto Rico, Estados Unidos da América

O agente Helter do FBI e a sua parceira Lombardi estão perto de destruir uma rede de tráfico sexual. Quando se apercebem de que a sua investigação cruzou caminhos com um brutal assassino em série, juntam-se a um Ranger do Texas para o capturar.

Com; Emile Hirsch, Megan Fox, Lukas Haas, Caitlin Carmichael, Olive Elise Abercrombie, Jason Trawick, Lydia Hull, Welker White, Alec Monopoly, Jackie Cruz, Adam Huel Potter, Machine Gun Kelly, Sergio Rizzuto, Tyler Jon Olson, Nick Koskoff, Katalina Viteri, Swen Temmel, SisËne Rose Stallone, Michael Beach e Bruce Willis

Realização: Randall Emme

Produção: George Furla, Luillo Ruiz, Timothy C. Sullivan, Alexander Eckert e Nick Koskoff

Argumento: Alan Horsnail

### Paraíso (2021)

85'. Documentário. M/6

Brasil, França, Portugal

Todos os dias ao cair da tarde, mulheres e homens quase centenários reúnem-se para cantar antigas canções de amor nos jardins do Palácio do Catete - Rio de Janeiro. São sobreviventes de um Brasil que desaparece. As suas vidas e os seus cantos são subitamente interrompidos pela pandemia de coronavírus.

Realização: Sérgio Tréfaut