



**Fornecimento  
Instalação  
Manutenção  
Assistência**



**www.arefaiciente.pt | Rede fixa Nacional 210 987 338 | geral@arefaiciente.pt**

**POSTER PERSONALIZADO**  
A3 - 42X29,7cms

envie os seus ficheiros  
WhatsApp: 962 646 230  
clientes@if-pt.com

**4€**

**CENTRO COMERCIAL DA ARROJA LOJA 57**

**IDEIAFIXE**  
SOLUÇÕES PERFEITAS

**em cinco minutos NICKEL**

1 Conta bancária  
1 Cartão de Débito  
1 IBAN Português

**AGENTE | Loja 57**  
Centro Comercial da Arroja

*DO*  
*Diário de Odivelas*

---

**COMPACTO**

Nrº 61 Ano 2 - 04 de abril de 2025  
PDF com reposição de notícias publicadas na Edição Online  
Diretor: Henrique Ribeiro | Registo ERC: 127863  
Enviado às sextas-feiras por correio eletrónico

**SONHOS COLORIDOS**

**Tudo para Casamentos e Batizados**

Vestidos de Noiva a partir de 300€

Centro Comercial da Arroja, loja 7  
2675-558 Odivelas  
Tel.: 961 801 114 | 219 333 388

JOAQUIM SUSTELO

**O MELHOR DE MIM**

Lançamento do novo livro do Poeta Odivelense Joaquim Sustelo

**Viver em Odivelas vs. Lisboa Ainda compensa mudar para os arredores?**

**JUNTA DA UNIÃO DA FREGUESIAS DA PONTINHA E FAMÕES REPUDIA DECISÃO DE GOVERNO DE EXTINGUIR O CFPSA DA PONTINHA**

**PSP fez várias detenções no concelho de Odivelas**

**Câmara promoveu 12 ações de sensibilização sobre várias formas de violência**

**SAÚDE PARA TOD@S**

*Dicas para Saber Ler Rótulos de Alimentos*

Dr.<sup>a</sup> Marta Avelar

**Sociedade & Ambiente**

Carlos Jesus  
Licenciado em Sociologia, Mestre em Ecologia Humana - FCSH/UNL

**WE HAVE BEEN AT**

*Diário de Bordo*  
António Cruz  
Ana Fialho

Crónica semanal **7**

**DIZ CORRENDO Na linha**

**56**

José Duarte

Disbiose intestinal e endometriose: o que é que o seu intestino tem a ver com a dor?



**NESTA EDIÇÃO**

3	Publicidade
4	"O Melhor de Mim" o novo livro de Joaquim Sustelo
5	
6	Habitação - Viver em Odivelas vs Lisboa
7	Junta da União das Freguesias da Pontinha e Famões repudia a alegada intenção do Governo de extinguir, por fusão, o Centro de Formação do Sector Alimentar da Pontinha.
8	Publicidade
9	Várias detenções efetuadas pela PSP no Concelho de Odivelas
10	Câmara promoveu 12 ações de sensibilização sobre várias formas de violência
11	Divulgação
12	Haikus 10 e 11
13	Discorrendo 56
14	Vai acontecer
15	
16	
17	Saúde para Tod@s - Dicas para saber ler os rótulos dos alimentos
18	
19	Sociedade e Ambiente -A importância dos glaciares para o equilíbrio climático e ecológico da Terra
20	
21	Diário de Bordo - Crónica 7 - A última da viagem à Arábia Saudita
22	
23	Diário e Bordo - Crónica 1 - Viagem a São Tomé e Príncipe
24	
25	Saúde: Disbiose intestinal e endometriose: o que é que o seu intestino tem a ver com a dor?
26	
27	

**Compacto - uma outra forma de ler o *Diário de Odivelas***



*Diário de Odivelas*  
**COMPACTO**

Receba-nos na sua caixa de correio eletrónico todas as semanas. Envie o seu endereço para [compacto@diario.de.odivelas.com](mailto:compacto@diario.de.odivelas.com)

**UM ÓRGÃO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL AO SERVIÇO DO CONCELHO DE ODIVELAS**



**Contamos com todos os leitores para ter mais informação e atualidade.**

**Envie as suas notícias, desabafo, informações, para**

[correspondentes@diariodeodivelas.com](mailto:correspondentes@diariodeodivelas.com)

**FICHA TÉCNICA**

**Diário de Odivelas - Compacto - Republicação em PDF das notícias publicadas na semana anterior na edição online.**

**Diretor e Proprietário:** Henrique Ribeiro | **Diretor Adjunto:** David Braga | **Registo na ERC:** 127863 | **Redação e Administração:** Centro Comercial da Arroja – Loja 57 – Rua Professor Dr. João Santos 6 | 2675-556 – Odivelas | **Rede Fixa Nacional:** 216 022 318 | **Telemóvel (Rede Móvel Nacional), WhatsApp e Telegram:** 962 646 230 | **Correio Eletrónico:** [geral@diariodeodivelas.com](mailto:geral@diariodeodivelas.com) | **Cronistas:** Carlos Braga, Carlos Jesus, Miguel Ferreira, José Duarte, Fernando Tudela, David Braga, Médicos Medicina Interna ACES Loures – Odivelas, Arlindo Costa, Maria Ricardina de Marmelo e Sá, D. Filmário da Cena Triste e Cunha, Tito Lívio | **Colaboradores:** Isabel Vitorino, Carlos Braga, António Mota | **Técnico de Audiovisuais:** Paulo Almeida





**IDEIAFIXE**  
SOLUÇÕES PERFEITAS

**Centro Comercial  
da Arroja**

**Loja 57 - 1º andar**

## **ARTES GRÁFICAS**

Folhetos e Flyers | Papel Timbrado  
Envelopes | Cartões de Visita  
Autocolantes papel e vinil  
Etiquetas cartolina e autoadesivas  
Blocos de Notas | Cartazes | Postais  
Pastas | Flyers e todos os trabalhos gráficos

## **PUBLICIDADE**

Impressão em Têxteis  
Decoração de Lojas e Viaturas  
E-mail Marketing | Criação de Anúncios Gráficos  
Criação de Press Release  
Colocação de Anúncios  
Distribuição de Flyers | Reclamos Luminosos  
Placas Publicitárias | Bandeiras  
Criação e manutenção de Sites e  
Páginas nas Redes Sociais

**Deixamos sempre...  
... Boa impressão**

Contacte-nos  
clientes @if-pt.com  
962 646 230 | 216 022 318



# Novo livro de Joaquim Sustelo lançado na SMO

## “O Melhor de Mim”



No dia 22 de março o auditório da Sociedade Musical Odivelense recebeu a apresentação do mais recente livro do poeta Odivelense Joaquim Sustelo, “O Melhor de Mim” uma coletânea de poemas, escolhidos pelo autor, publicados nos seus 39 livros anteriores.

Numa sala cheia de poetas e amigos do autor o livro foi apresentado por Rogério Mena Gomes, acompanhado na Mesa de Honra por Maria da Glória Marreiros, Maria da Encarnação Alexandre e Albertino Galvão que destacaram a qualidade humana de Joaquim Sustelo e da excelência da sua poesia.

Os apontamentos musicais estiveram a cargo do músico/cantor Paulo Sanches, que apresentou em estreia uma canção com música sua para o poeta “**Gaivota**” de Joaquim Sustelo.



Houve ainda oportunidade para alguns dos poetas presentes lerem alguns poemas de Joaquim Sustelo, com a estreia dos trigêmeos, netos do autor, Constança, Tomás e Guilherme, que receberam uma grande ovação dos presentes.

Os poemas foram lidos por: Aline Mamede, Kim Marques, Paula Nune,

Dália Micaelo, Marisa Marques, Lucy Galhardo, Ivo Furtado, Celeste Pereira, Mavilde, Rosário Pedroso, Luís Santos, António Fernandes, Aires Plácido, Maria José Reis, Helena Reis, Vítor Alvarrão e Henrique Ribeiro.

Num emotivo momento a filha do poeta subiu ao palco para dizer algumas palavras sobre o autor.

A tarde terminou com um lanche, oferecido pelo autor, que permitiu a continuação do convívio entre poetas.





## O Poeta

**Joaquim Sustelo** é um poeta português nascido em 1948, em Alcantarilha, Silves. Desde jovem, demonstrou uma paixão pela poesia, começando a escrever poemas aos 12 anos. Formou-se em Comércio em Silves e estudou na Secção Preparatória para o Instituto Comercial em Faro. Mais tarde, mudou-se para Lisboa para estudar Economia, mas não concluiu o curso.

Durante sua carreira profissional, trabalhou como bancário e reformou-se como gerente de agência do Banco Mello (atual BCP Millennium). Após a reforma, ingressou em grupos de poesia na internet e voltou a escrever com mais assiduidade. Em 2005, publicou seu primeiro livro de poemas, intitulado "*No Silêncio do Tempo*".

Ao longo dos anos, Joaquim Sustelo publicou 40 livros de poesia e participou de mais de 50 coletâneas. É conhecido por escrever todo tipo de poesia rimada, com uma especial paixão pelo soneto. Além de poeta, Sustelo é fundador do site Horizontes da Poesia e fez locução na rádio com o mesmo nome, onde divulgou mais de 3.800 poemas de outros poetas.

Os seus poemas abordam uma variedade de temas, desde reflexões sobre a vida quotidiana até homenagens a lugares e pessoas importantes para ele. Joaquim Sustelo continua a ser uma figura atuante na cena poética portuguesa, inspirando e sendo inspirado pelos seus contemporâneos.

Os temas mais comuns na poesia de Joaquim Sustelo incluem:

**Reflexões sobre a vida quotidiana:** Muitos de seus poemas abordam aspetos do dia a dia, trazendo uma perspectiva poética sobre situações comuns.

**Amor e relacionamentos:** Sustelo escreve frequentemente sobre amor, tanto o amor romântico quanto o afeto familiar.

**Nostalgia e memórias:** Explora temas de nostalgia, lembranças de infância e experiências passadas.

**Natureza e paisagens:** Muitos poemas dele descrevem a beleza natural e paisagens, muitas vezes inspiradas em sua terra natal, o Algarve.

**Homenagens:** Sustelo dedica poemas a pessoas e lugares impor-

tantes para ele, como sua mãe e a cidade de Lisboa.

Esses temas refletem a diversidade e a profundidade de sua obra poética.



a notícia sem hora certa  
[www.diariodeodivelas.com](http://www.diariodeodivelas.com)



# Viver em Odivelas vs. Lisboa Ainda compensa mudar para os arredores?



**Comparação entre viver em Odivelas ou Lisboa: preços das casas, qualidade de vida, transportes e custos invisíveis. Saiba qual a melhor opção para si.**

Nos últimos anos, o mercado imobiliário em Lisboa tornou-se cada vez mais inacessível para muitas famílias e jovens profissionais. Com a subida dos preços e o aumento do custo de vida, muitos procuram alternativas nos arredores da capital. Odivelas tem sido uma das principais escolhas, mas será que ainda compensa mudar-se para lá?

## Comparação de Preços: Lisboa vs. Odivelas

O preço médio por metro quadrado reflete bem a diferença entre as duas zonas:

- **Lisboa (2025):** Cerca de **5.500€/m<sup>2</sup>** (valores mais altos nas zonas centrais e históricas).

**Odivelas (2025):** Cerca de **2.955€/m<sup>2</sup>**.

Vamos analisar o caso de um **T2 com 65m<sup>2</sup>**:

- **Lisboa:** Um T2 de 65m<sup>2</sup> pode custar aproximadamente **357.500€**.

**Odivelas:** O mesmo apartamento custa cerca de **192.075€**, menos **165.425€** que em Lisboa.

Além disso, as rendas seguem a mesma tendência. Um T2 em Lisboa pode ultrapassar os **1.500-1.800€** mensais, enquanto em Odivelas o valor médio está entre **900€ e 1.200€**.

## Que salário é necessário para comprar uma casa?

Para financiar a compra de um T2 com crédito habitação, é importante considerar que os bancos geralmente exigem que a prestação mensal não ultrapasse **35% do rendimento mensal do agregado familiar**. Este critério serve para garantir que o comprador tem capacidade financeira para pagar o empréstimo sem comprometer demasiado o seu orçamento mensal.

Os valores abaixo referem-se a **rendimentos brutos**, pois é sobre esse montante que os bancos baseiam a avaliação da taxa de esforço:

- **Odivelas:** Para um crédito de **192.075€**, com financiamento a 90% e um prazo de 30 anos, a prestação mensal rondaria os **750€-850€** (com taxa de juro de 4%). Para que essa prestação represente até 35% do rendimento mensal, o comprador deve ter um salário bruto mínimo de **cerca de 2.400€**.

**Lisboa:** Para um crédito de **357.500€**, nas mesmas condições, a prestação mensal ficaria entre **1.400€-1.600€**, exigindo um salário bruto mínimo de **4.500€** para que o financiamento seja viável.

Caso o rendimento líquido seja considerado, os valores necessários seriam ainda mais elevados, uma vez que o salário líquido (após impostos e descontos para a Segurança Social) é significativamente menor do que o bruto.

Estes valores são meramente ilustrativos e podem sofrer variações consoante as condições do mercado, a taxa de juro em vigor e o seu perfil financeiro. Além disso, os bancos podem ter critérios adicionais, como estabilidade profissional e histórico de crédito. Para simular o financiamento adequado ao seu perfil, pode consultar, por exemplo, fazer uma [simulação de crédito à habitação com o Santander](#)

## Qualidade de Vida: Espaço e Infraestruturas

- **Odivelas** oferece um ambiente mais tranquilo, com áreas residenciais espaçosas, zonas verdes e comércio local em expansão.

- **Lisboa**, apesar da proximidade dos grandes centros de trabalho e lazer, sofre com o tráfego intenso, preços elevados e maior densidade populacional.

Em Odivelas, é mais fácil encontrar apartamentos novos ou modernos por preços acessíveis, enquanto em Lisboa a oferta de ha-



bitação nova é mais escassa e cara.

### Custos de Transporte e Impacto no Dia a Dia

A ligação entre Odivelas e Lisboa é eficiente, mas é um fator a considerar:

- **Metro:** A linha amarela permite chegar ao centro de Lisboa em **15-20 minutos**.
- **Autocarros:** Existem várias opções que ligam Odivelas a diferentes pontos da capital.
- **Carro:** O acesso é rápido pela IC17 e CRIL, mas o trânsito nas horas de ponta pode ser um grande desafio. Muitos condutores enfrentam tempos de deslocação que podem facilmente ultrapassar **45 minutos a 1 hora**, dependendo da zona de Lisboa para onde se deslocam. Esse fator pode aumentar o stress diário e reduzir a

qualidade de vida.

**Custos:** Um passe Navegante Metropolitano custa **40€/mês**, um valor acessível para quem se desloca diariamente, mas o custo de combustível e estacionamento pode ser significativo para quem opta pelo carro.

### Custos Invisíveis de Morar em Lisboa vs. Odivelas

Além dos custos diretos, há fatores menos óbvios que podem impactar financeiramente quem escolhe viver em Lisboa ou Odivelas:

- **Estacionamento:** Em Lisboa, muitas zonas residenciais exigem pagamento de estacionamento ou dístico mensal (podendo custar até **€360/ano**, dependendo da zona). Já em Odivelas, o estacionamento é mais acessível e, em muitos casos, gratuito.



A estranheza da medida, considera a Junta, «Aprofunda-se quando são unânimes as conclusões dos estudos desenvolvidos e que apontam que económico português está e estará diretamente relacionado com a produtividade, estando a produtividade relacionada com a qualificação dos recursos humanos.

O CFPSA é, para além de um centro de formação de excelência comprovada pela procura quer de formandos quer de agentes

económicos, uma marca que leva a Freguesia de Pontinha-Famões para além do seu território e a sua implantação

metropolitana e nacional, fator bastante para que a intenção merecesse por parte desta Junta de Freguesia o firme repúdio.

É num quadro de perplexidade e incompreensão, em que as intenções

apontadas pelo Governo de Portugal não encontram nenhuma lógica racional naquilo que deveria ser o modelo económico nacional que aponta à necessidade de qualificação profissional e melhoria salarial como fator decisivo para a competitividade e crescimento económico, que a Junta de Freguesia de Pontinha e Famões expressa a sua total e

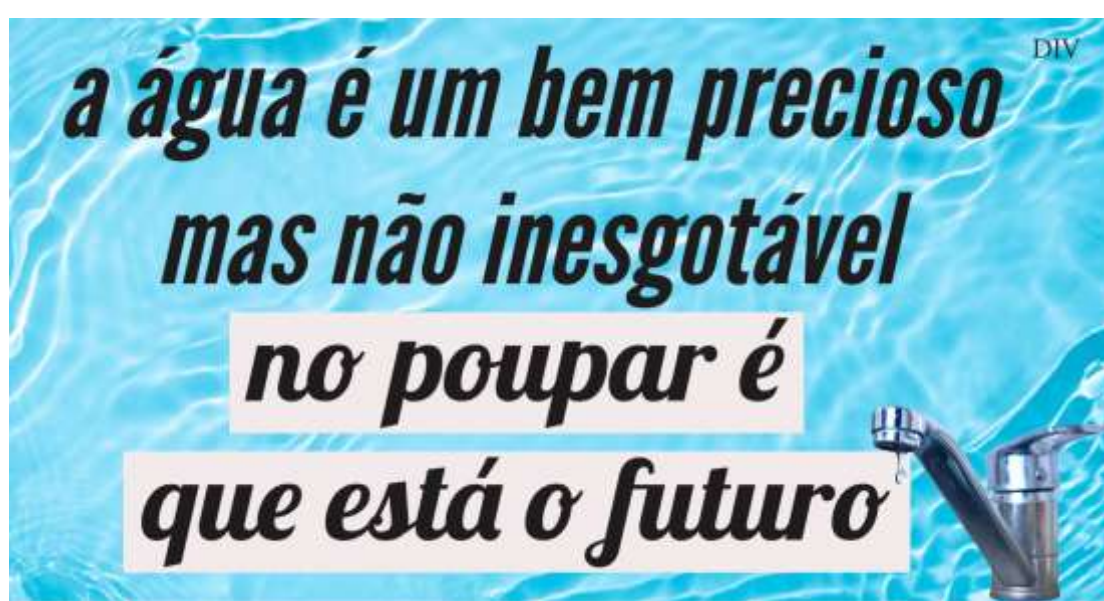
disponível solidariedade para com todos os trabalhadores do CFPSA incluindo o corpo docente e de formadores, bem como a sua clara e frontal oposição à intenção manifestada.

### Em comunicado a Junta da União das Freguesias da Pontinha e Famões repudia a alegada intenção do Governo de extinguir, por fusão, o Centro de Formação do Sector Alimentar da Pontinha.

O comunicado refere que «A Junta de Freguesia de Pontinha e Famões foi confrontada com um abaixo-assinado subscrito por dezenas de trabalhadores do CFPSA, dando conta da intenção do Governo de Portugal, através do Ministério do Trabalho e da Segurança Social, para a fusão do centro de formação profissional com outro, sendo esta a primeira etapa para a sua formal extinção». Não tendo informação institucional sobre este assunto, «A Junta de Freguesia não deixa de se demonstrar totalmente surpreendida por esta notícia e repudiar a intenção manifestada».

A Junta considera que o «O CFPSA, fundado em 1984, garantiu ao longo destas 4 décadas uma ferramenta fundamental para a formação de milhares de profissionais nas áreas que leciona, com especial foco na atividade hoteleira, profissionais esses que asseguraram e asseguram a capacidade do País de possuir qualificações num sector essencial para a economia nacional: o Turismo».

Para a autarquia esta intenção «Representa igualmente um retrocesso incompreensível na estratégia de formação, qualificação e requalificação profissional de jovens e adultos, num centro de formação com uma capacidade de empregabilidade próxima dos 100%, o que contraria as boas práticas que deviam orientar as políticas públicas para a criação de competências tão necessárias e solicitadas pelos agentes económicos».





**PULSEIRAS PERSONALIZÁVEIS**  
para eventos  
**desde 0,20€**  
resistentes  
comodas  
invioláveis




Centro Comercial da Arroja - Loja 57  
clientes@if-pt.com ! 962 646 230

**NEM TODA A GENTE PODE ABRIR UMA CONTA**



**NICKEL**

1 conta  
1 cartão de débito  
1 IBAN Português

**em cinco minutos**

**26 euros por ano sem complicações**

**AGENTE AUTORIZADO NICKEL**

CENTRO COMERCIAL DA ARROJA  
LOJA 57

**CARTÕES DE VISITA**  
impressos a cores Cartolina CLA 315grs



100 = 12€  
500 = 25€  
1.000 = 35€

CENTRO COMERCIAL DA ARROJA LOJA 67



**Fotocópias e impressão digital**

**A preto desde 0,03€**

**A Cores desde 0,10€**



ENVIE OS SEUS FICHEIROS  
clientes@if-pt.com  
WhatsApp: 962 646 230



Centro Comercial da Arroja Loja 57

**FLIXBUS**



Um serviço de autocarro cómodo, simples e de baixo custo.  
Viagens para mais de 40 países, 2.500 destinos e 400.000 ligações diárias.

Compre o seu bilhete de formas fácil

**CENTRO COMERCIAL DA ARROJA LOJA 57**

Concertos de calçado    Fabrico de Chaves




**Centro Comercial da Arroja | Loja 38**

**RUBCAR**    COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS USADOS

- COM OU SEM AVARIAS
- PARA ABATE
- SALVADOS
- COM OU SEM PENHORAS
- COM OU SEM INSPEÇÃO



**930 968 597**    REDE MÓVEL NACIONAL

**NEGOCIAMOS** COM HOMESTIDADE E COMPETÊNCIA

**Jalder Falcão**  
consultor imobiliário

Alugar ou vender o seu imóvel? Conte comigo!

**962 785 292**

falcaoprestacaoservicos@gmail.com



**O seu negócio ainda não está aqui?  
comercial@diariodeodivelas.com**



# Várias detenções efetuadas pela PSP no Concelho de Odivelas



A Divisão de Loures da Polícia de Segurança Pública, através da Divisão Policial de Loures, efetuou, nos últimos dias, várias detenções no concelho de Odivelas.

## Detidos por tráfico de estupefacientes

No dia 28 de março, procedeu à detenção de oito homens, com idades entre os 23 e 35 anos, por serem suspeitos da prática do crime de tráfico de estupefaciente.

Estas detenções surgem no âmbito de uma investigação dirigida por Magistrado do Ministério Público do DIAP de Loures que decorre há alguns meses, tendo sido dado cumprimento a cinco Mandados de Busca Domiciliária, quatro Mandados de Detenção.

Os restantes quatro detidos, foram em flagrante delito, no Município de Odivelas.

Desta investigação resultou a apreensão dos seguintes artigos/objetos:

- 1294 doses individuais de haxixe;
- 391 doses individuais de cocaína;
- 3077 doses individuais de heroína;
- 3904 euros em numerário;
- 2 armas de alarme;
- 1 revólver;
- 1 arma de fabrico artesanal;
- 1 carregador;
- 6 telemóveis;
- 4 balanças de precisão;
- 2 walkie talkies; e
- Vários objetos com relevância probatória e utilizados para a prática do crime em investigação

Os detidos recolheram às celas de detenção do COMETLIS, para serem presentes perante a competente Autoridade Judiciária no Tribunal Judicial da Comarca de Lisboa Norte – Loures, tendo sido aplicadas as seguintes medidas de coação, a dois prisão preventiva, e aos restantes, apresentações periódicas, proibição de per-

manecer no espaço público adjacente ao bairro e proibição de contatos entre si, ou com testemunhas identificadas.

## 4 detidos por posse de arma proibida, resistência e coação sobre funcionário e furto em estabelecimento comercial

No dia 29 de março, na freguesia de Pontinha e Famões, deteve um homem de 24 anos, por ser suspeito da prática do crime de resistência e coação sobre funcionário. A detenção surge na sequência de uma rixa no interior de um complexo desportivo. Os polícias destacados para os eventos em questão tiveram necessidade de acionar reforços para conter os ânimos. Já quando a situação acalmou, o suspeito tentou agredir outras pessoas tendo sido impedido pelos polícias no local. Após o acima narrado, o suspeito injuriou e tentou agredir os polícias, motivo pelo qual foi detido.

No dia 30 de março, detenção de um homem e uma mulher, de 51 e 47 anos, respetivamente, por serem suspeitos da prática do crime de furto em estabelecimento comercial. Os polícias deslocaram-se ao local após comunicação por parte dos seguranças do estabelecimento comercial, da existência de duas pessoas retidas após terem passado as linhas de caixa, sem efetuarem o pagamento de parte dos bens que levavam na sua posse, no valor total de duzentos e oitenta e sete euros.

Os detidos foram libertados e notificados para comparecer perante a competente Autoridade Judiciária no Tribunal Judicial da Comarca de Lisboa Norte.

## Detido por tráfico de estupefacientes

O Comando Metropolitano de Lisboa da PSP, através da Divisão Policial de Loures, no dia 2 de abril, pelas 19h30, na freguesia de Odivelas, procedeu à detenção de um homem de 26 anos, por ser suspeito da prática do crime **de tráfico de estupefaciente**.

Os polícias, abordaram uma viatura e respetivo condutor tendo verificado um forte odor a substâncias estupefacientes provenientes do seu interior.

Efetuada uma revista ao condutor, foi detetado em sua posse vá-



rios pedaços de produto suspeito de ser estupefaciente, acondicionado em saquetas, de forma dissimulada.

Realizada uma busca à viatura, foi localizado mais produto suspeito de ser estupefaciente, tendo o condutor sido detido.

Da detenção resultou a apreensão do seguinte:

- 33,74 doses individuais de haxixe;
- 5,98 gr. de liamba;
- 120 euros em numerário; e
- 1 telemóvel.

Por ser suspeito ainda de condução sob influência de substâncias psicotrópicas, foi submetido a teste de despistagem, dando resultado positivo, motivo pelo qual foi transportado a uma Unidade Hospitalar para recolha de sangue.

O detido recolheu às celas de detenção do COMETLIS e após ser presente perante Autoridade Judiciária, foi-lhe aplicada a medida de coação de termo de identidade e residência.

## 2 detidos por furto em estabelecimento comercial

O Comando Metropolitano de Lisboa da PSP, através da Divisão Policial de Loures, no dia 02 de abril, procedeu às seguintes detenções:

Pelas 17h00, na freguesia de Odivelas, procedeu à detenção de um homem de 38 anos. Os polícias de remunerado foram alertados pelo vigilante de um estabelecimentos, da existência de uma homem retido após ter passado as linhas de caixa do estabelecimento, sem efetuar o pagamento de artigos, no valor de 212,28 euros.

Pelas 14h00, na freguesia de Frielas, procedeu á detenção de um homem de 38 anos. Os polícias deslocaram-se ao local após comunicação por parte dos seguranças do estabelecimento comercial, da existência de um homem retido após ter passado as linhas de caixa do estabelecimento comercial, sem efetuar o pagamento de parte dos bens que levava na sua posse, no valor de 449,99 euros.

Os suspeitos foram libertados e notificados para comparecer no Tribunal Judicial da Comarca de Lisboa Norte – Loures.

## Detido por tráfico de estupefacientes

O Comando Metropolitano de Lisboa da PSP, através da Divisão Policial de Loures, no dia 2 de abril, pelas 19h30, na freguesia de Odivelas, procedeu à detenção de um homem de 26 anos, por ser suspeito da prática do crime de **tráfico de estupefaciente**.

Os polícias, abordaram uma viatura e respetivo condutor tendo verificado um forte odor a substâncias estupefacientes provenientes do seu interior.

Efetuada uma revista ao condutor, foi detetado em sua posse vários pedaços de produto suspeito de ser estupefaciente, acondicionado em saquetas, de forma dissimulada.

Realizada uma busca à viatura, foi localizado mais produto suspeito de ser estupefaciente, tendo o condutor sido detido.

Da detenção resultou a apreensão do seguinte:

- 33,74 doses individuais de haxixe;
- 5,98 gr. de liamba;
- 120 euros em numerário; e
- 1 telemóvel.

Por ser suspeito ainda de condução sob influência de substâncias psicotrópicas, foi submetido a teste de despistagem, dando resultado positivo, motivo pelo qual foi transportado a uma Unidade Hospitalar para recolha de sangue.

O detido recolheu às celas de detenção do COMETLIS e após ser presente perante Autoridade Judiciária, foi-lhe aplicada a medida de coação de termo de identidade e residência.

## 2 detidos por furto em estabelecimento comercial

Pelas 17h00, na freguesia de Odivelas, procedeu à detenção de um homem de 38 anos. Os polícias de remunerado foram alertados pelo vigilante de um estabelecimento, da existência de uma homem retido após ter passado as linhas de caixa do estabelecimento, sem efetuar o pagamento de artigos, no valor de 212,28 euros.

# Câmara promoveu 12 ações de sensibilização sobre várias formas de violência



De 18 de fevereiro a 31 de março, artistas, desportistas e outras figuras nacionais falaram com crianças e jovens alunos sobre comportamentos e prevenção das diferentes formas de violência. Ao todo foram realizadas 12 ações de sensibiliza-



ção em escolas do Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire, da Pontinha.

Rita Redshoes, João Paulo Sousa, Nuno Ribeiro, Nelson Évora e Héber Marques participaram ativamente nestas sessões partilhando experiências de vida.



A iniciativa foi realizada no âmbito da Operação Integrada Local Odivelas - União de Freguesias de Pontinha e Famões, desenvolvida ao abrigo do Programa Comunidades em Ação, com financiamento do Plano de Recuperação e Resiliência.





Se precisa de pequenas reparações no seu domicílio, a Câmara Municipal de Odivelas tem ao seu dispor a:

## **Oficina Domiciliária | SERVIÇO GRATUITO**

### **Condições de utilização:**

**Residir** no Concelho de Odivelas;

**Ter 65 ou mais anos e/ou pessoa com deficiência**, (cujo grau de incapacidade seja igual ou superior a 60%, comprovado através de Atestado Médico de Incapacidade Multiuso);

**Recursos económicos baixos**, (Rendimento mensal per capita do agregado familiar inferior à Remuneração Mínima Mensal Garantida).

Informações e inscrições:

**Presencial:** Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania

**On-line:** Envio do formulário (disponível no site da CMO) e respetivos documentos

Rua Laura Alves, n.º 5, 2675-608 Odivelas

Tel.: 219320350

E-mail: oficina.domiciliaria@cm-odivelas.pt



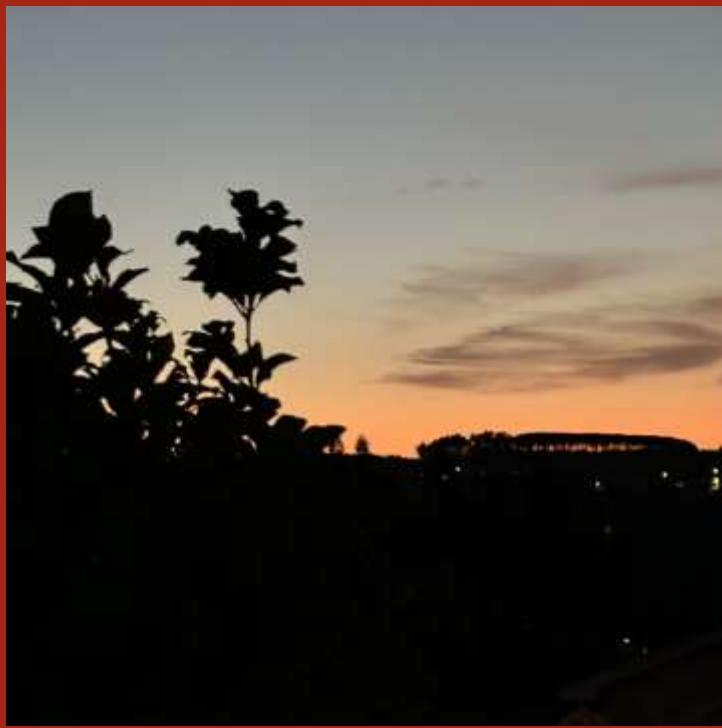
# 俳句

Haiku  
10

Carlos  
Patrício  
Braga

## Haikus

### NO MEU TERRAÇO



vermelho no céu  
e luzes nos caminhos  
tranquilidade

Foto: Carlos Braga, 2024

#### NOTA – O que é um Haiku?

O haiku é um tipo de poema, de inspiração japonesa, constituído por 3 versos, tendo, na versão clássica, 5 sílabas o 1º e o 3º versos e 7 sílabas o 2º. Pode ser acompanhado de uma imagem que o ilustre ou que interaja com o texto, completando-o.

Pretende, de uma forma sintética, transmitir um sentimento, uma situação, uma visão, um pensamento, uma intuição, um duplo sentido, um enigma, deixando ao leitor um vasto campo de imaginação.

# 俳句

Haiku  
11

Carlos  
Patrício  
Braga

## Haikus

### AMANHECER NA ALDEIA



serras e serras  
as cores transformam-se  
a Terra gira

Foto: Carlos Braga, 2024

#### NOTA – O que é um Haiku?

O haiku é um tipo de poema, de inspiração japonesa, constituído por 3 versos, tendo, na versão clássica, 5 sílabas o 1º e o 3º versos e 7 sílabas o 2º. Pode ser acompanhado de uma imagem que o ilustre ou que interaja com o texto, completando-o.

Pretende, de uma forma sintética, transmitir um sentimento, uma situação, uma visão, um pensamento, uma intuição, um duplo sentido, um enigma, deixando ao leitor um vasto campo de imaginação.



# DIZ CORRENDO

## Na linha

### 56

## José Duarte



Meus Muito Queridos Leitores, começo a escrever-vos no começo do Dia do Pai.

A minha "filha" Papoila, a gata que resgatei de um monte de lenha, por abandono da própria mãe, e que tive de amamentar a biberão, veio acordar-me, saltando sobre a minha barriga, e cheirando-me na boca, como a certificar-se de que eu estava vivo.

É um amor de filha.

Quando não está na sonolência de gata, só quer estar ao pé de mim.

As outras duas filhas também manifestaram bons votos para este dia, sem me carregarem a barriga, mas usando meios digitais.

É a tecnologia, e também vale.

Mais tarde recebi uma bela caneca com a palavra Pai rodeada de inúmeros adjetivos, alguns dos quais imerecidos, talvez.

Através dos noticiários da televisão fui acompanhando entrevistas que faziam nas ruas, sobre este dia.

A pergunta que me despertou mais interesse foi: "O que é que o seu Pai lhe deixou, de mais importante?"

As pessoas, apanhadas de surpresa, titubeavam, hesitantes na resposta a dar.

Pois eu, já com tempo para discorrer, dou-vos a minha resposta:

O respeito que se deve ter ao Trabalho.

Não quer dizer que eu goste dele, ou que o abrace, mas respeito-o, graças ao meu Pai.

No início de cada período de férias escolares, era certo, eu e o meu irmão gémeo, sentávamos o fofo num banco e reparávamos o calçado da família, sob a orientação paternal, enquanto os nossos amigos estafavam sapatos na rua, em jogos de futebol.

Outra tarefa que o nosso Pai fazia questão de pôr em prática, logo que chegávamos à Casa de Família de Arganil, era ir buscar um molho de caruma, que preparávamos no pinhal, e carregávamos nas costas para casa.

Na época, confesso-vos, parecia-me trabalho escravo. Nós, meninos de cidade, acartando paveias de caruma...

Hoje, já avô, tenho saudades desses ensinamentos, que não vou transmitir a ninguém, por inúteis.

No tempo em que eu nasci, e muito tempo depois, não se tuteavam os mais velhos. Tratar o meu Pai por tu? Pois sim.

Levava logo uma "galheta".

Mas veio a Revolução, e tudo mudou.

Quando regresssei da comissão de serviço em Moçambique, vinha com tanta força e confiança em mim, que ia toda a gente à minha frente, corrida a tu. Até a minha avó Hermínia, que vivia connosco, desde sempre.

Curiosamente, ninguém se ralava, e até achavam bem.

Coisas das revoluções.

Também, se não é para mudar nada, não se façam.

Por tudo isto que vos disse, pela saudade que tenho dele, pelo que o dia representa, com a vossa licença e maior complacência, vou-lhe falar....

## Escuta-me Pai

*Pensas que eu não me lembro,*

*Daquele dia das batatas;  
Terá sido em setembro,  
E tive de andar de gatas.*

*Pra mim foi maravilhoso;  
Estando sozinho contigo,  
Qualquer trabalho dá gozo,  
Se me tratas como amigo.*

*De austera profissão,  
Sofres de pressão enorme,  
E a tua reação,  
Varia muito, conforme.  
Quando a casa tu chegavas,*

*Todo o ruído cessava;  
E as chaves, como atiravas,  
Era o gesto que mostrava,  
Se tinhas boas palavras,  
Ou a farda te carregava.*

*Em havendo ocasião,  
De sair a passear,  
Por ser raro, olha se não,  
Era de se aproveitar.*

*Isso faz com que a saudade,  
Fique ainda mais vincada;  
E te digo uma verdade:  
Artigo de raridade,  
Tem valia acrescentada.*

**O conselho da semana é: "Já o Sagrado Evangelho nos diz para honrarmos Pai e Mãe. Façamo-lo!"**

**Gosta de escrever?**

**O Diário de Odivelas está aberto à sua imaginação**

**Pode ser um cronista DO [redacao@diariodeodivelas.com](mailto:redacao@diariodeodivelas.com)**



## Teatro | "Shrek - O musical" na Malaposta



**Até 27 de abril** na Sala Ruy de Carvalho, do Centro Cultural Malaposta. Sábados e domingos das 11h30 às 12h45. 14,40€ a 18€ - 20% de desconto para munícipes de Odivelas | 75 minutos sem intervalo | M/3

### Sinopse

Shrek é um ogre que vive feliz e sozinho num pântano de Tão Tão Longe. O seu sossego é ameaçado quando o governante local, Lord Farquaad, despeja no lugar todas as criaturas mágicas do seu reino. Para se livrar delas, o ogre faz um acordo com Farquaad: vai buscar a "peça" que tornaria completo o reino de Lord. Essa peça é Fiona, uma princesa politicamente incorreta que vive aprisionada num castelo vigiado por um dragão. Shrek e o seu amigo Burro partem para a missão de libertá-la. E conseguem. Mas Shrek apaixonou-se por Fiona, passando a lutar pela conquista do seu coração.

### Ficha artística

Produção Yellow Star Company  
Encenação: Paulo Sousa Costa e Luís Pacheco  
Direção Musical: Carolina Puntel  
Direção de Arte: Fred Klaus  
Assistência de Arte: Anne Carestiato  
Elenco: Anya Santos: Porquinho, Artista de Duloc, Cavaleiro e Fiona jovem | Bruno Ribeiro: Shrek understudy | Cláudia Rosa: Pinóquio, Artista de Duloc e Fiona criança | Daniela Soares: Gengi e Bruxa Má | Diogo Carvalho: Shrek | Inês Martins: Fiona | Inês Pedro de Campos: Peter Pan, Dragão e Artista de Duloc | João Marques: Telónio, Lobo Mau, Cavaleiro e Padre | Maria Machado: Porquinho e Artista de Duloc | Pedro Alexandre Torres: Lord Farquaad, Guarda e Cavaleiro | Pedro Alma: Burro | Tomás Bárbara: Porquinho e Artista de Duloc  
Adaptação do espetáculo com músicas de Jeanine Tesori, texto e letras de David

Lindsay-Abaire. Baseado no filme "Shrek", produzido pela Dreamworks em 2001 e no livro "Shrek", de William Steig, publicado em 1990.

Centro de Artes de Águeda, da Fundação Bienal de Artes de Cerveira, da Câmara Municipal de Mafra, da Universidade de Lisboa e em coleções privadas em Portugal.

## Comedia | "Jantar de idiotas" na Malaposta



De 09 de abril a 01 de junho o Centro Cultural Malaposta apresenta, na Sala Ruy de Carvalho, a comédia "Jantar de Idiotas".

De quarta-feira a sábado das 21h00 às 22h30.

Domingos das 16h00 às 17j30

22,00€ | 90 minutos com intervalo | M/12

Estimulo Jovem ao Teatro: 12,50€ (até aos 23 Anos). Desconto Sénior: 20%. Desconto - para munícipes de Odivelas 20%.

"Jantar de Idiotas" é uma comédia de costumes escrita pelo dramaturgo norte-americano Francis Veber e encenada por Paulo Sousa Costa.

Pedro Boto, um editor de sucesso, tem por hábito organizar, com um grupo de amigos, o que denominam "jantares de idiotas". Cada organizador do jantar convida um idiota (sem que ele saiba que está a ser convidado, por ser um verdadeiro idiota) e durante o jantar todos fazem "gato sapato" das inocentes vítimas. É cruel? Sim. É divertido? Bastante! Pelo menos este grupo de amigos diverte-se muito... com os idiotas de serviço.

Só que na noite em questão, Pedro magoa-se a jogar golfe, fica lesionado nas costas e mal consegue andar. A conselho do seu médico, Dr. Serra, não deve ir ao jantar e

ficar em casa a recuperar.

Como um mal nunca vem só, o seu casamento está numa fase menos boa. Cristina, a sua mulher, detesta esses jantares e o facto de Pedro participar neles. Por esta e muitas outras questões resolve deixar Pedro nessa noite.

Quando Pedro se apercebe, tem consigo em casa o idiota, Abílio Pinhão, que não conhece, mas que tinha convidado para beber um copo, com o objectivo de estudá-lo, antes do levar para o jantar.

O idiota, muito prestável, tenta ajudar Pedro a resolver o seu caso com Cristina, mas apenas consegue provocar que se juntem, naquele apartamento:

- Alvaro Brandão, ex-grande amigo de Pedro, que tinha cortado relações, por este lhe ter "roubado" Cristina.

- Marlene Suymã, uma mulher apaixonada, que Pedro só quer como amante e que o nosso idiota confunde com a esposa do anfitrião.

- E por fim, para descobrir onde anda Cristina, que se pensa que foi para casa de um playboy, Pedro recebe a visita de "O" inspector das finanças, mais perspicaz que um Poirot, capaz de detectar fraudes e fugas ao fisco em qualquer canto da casa.

Desejam saber mais? Só vendo esta maravilhosa comédia, com situações hilariantes onde, nem tudo é o que parece! Ou será tudo o que é, parece? Ou será, nem parece, nem é? Ou será que... quem escreveu a sinopse não tem mais nada para fazer e vai fazer-nos perder tempo numa infundável sucessão de perguntas sem sentido?

Ficha artística

Encenação: Paulo Sousa Costa

Texto: Francis Veber

Tradução e adaptação: João Didelet

Assistência de encenação: Diogo de Carvalho e Luís Pacheco

Cenografia e Figurinos: Fred Klaus

Produção: Carlota González

Elenco: Ângelo Rodrigues, Liliana Santos, João Didelet, Núria Madruga, Rui Porto Nunes, Luís Pacheco e Daniel Cerca Santos  
Understudies: Diogo de Carvalho e Guilherme de Bastos Lima

**AJUDE-NOS A  
INFORMAR MAIS  
ENVIE INFORMAÇÃO  
DOS SEUS EVENTOS**

[redação@diariodeodivelas.com](mailto:redação@diariodeodivelas.com)



# ROTEIRO DO FADO

Pontinha e Famões

**7 05 de abril 2025 - 15h**  
ASSOCIAÇÃO O CANTINHO DO IDOSO PONTINHA

**Fadistas**  
Leopoldino Abreu  
Emídio Simões  
Adelaide Silva  
Augusto Manuel  
Deolinda Ferreira  
Fernanda Mendes  
Francisco Nascimento  
António Estácio

**Guitarra**  
Manuel Magno

**Viola**  
Carlos Fonseca

**Apresentação**  
Emídio Simões

**ORGANIZAÇÃO**  
ASSOCIAÇÃO O CANTINHO DO IDOSO DA PONTINHA

**APOIO**  
Pontinha Famões JUNTA DE FREGUESIA

Reservas  
21 4790090 / acipontinha@gmail.com

Evento sujeito a recolha, tratamento e divulgação de imagens e vídeos nas plataformas de comunicação da Junta de Freguesia de Pontinha e Famões

**SOMOS CASAL DO RATO**

II EDIÇÃO

# ACADEMIAS FUTSAL CUP

## GRCP CASAL DO RATO

PETIZES / TRAQUINAS

**5 E 6 DE ABRIL 2025**

**8 CLUBES 16 EQUIPAS 37 JOGOS**

**PAVILHÃO SUSANA BARROSO**

COM O APOIO DA

**Odivelas**

EVENTO SUJEITO A RECOLHA DE IMAGENS E DIVULGAÇÃO NOS DIVERSOS SUPORES DE COMUNICAÇÃO DO GRCP CASAL DO RATO E DA CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS

# GALA DO ASSOCIATIVISMO

5 de Abril 2025 | 21h00  
Salão Nobre da Junta de Freguesia de Pontinha e Famões

Exposição "O Nosso Movimento Associativo"

**ORGANIZAÇÃO**  
Pontinha Famões JUNTA DE FREGUESIA

**APOIO**  
Odivelas

Evento sujeito a recolha, tratamento e divulgação de imagens e vídeos nas plataformas de comunicação da Junta de Freguesia de Pontinha e Famões

Odivelas Junta de Freguesia WWW.JF-ODIVELAS.PT

03 a 06 de Abril

# X FEIRA DO FUMEIRO

## PARQUE URBANO DO SILVADO

<b>TRIO MARAVILHA</b>	<b>CLÁUDIA CAMELO</b>	<b>NEL MONTEIRO</b>	<b>NÉMANUS</b>
<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>
18H00   ABERTURA DA FEIRA 21H30   CONCERTO TRIO MARAVILHA	15H00   ABERTURA DA FEIRA 22H00   CONCERTO CLÁUDIA CAMELO	12H00   ABERTURA DA FEIRA 16H00   RANCHO FOLCLÓRICO "OS CAMPONESES DE ODIVELAS" 17H00   RANCHO FOLCLÓRICO "OS AGUADEIROS DE ODIVELAS" 22H00   CONCERTO NEL MONTEIRO	12H00   ABERTURA DA FEIRA 18H00   CONCERTO NÉMANUS





12  
abril  
2025

# Workshop de Literacia Financeira

Aprende a poupar, investir e crescer financeiramente com o Workshop de Literacia Financeira que irá ser realizado no âmbito do programa Finanças para Todos, na Casa da Juventude, onde vão ser abordados temas essenciais como:

- Objetivos e planeamento financeiro
- Poupança e investimento
- Principais produtos financeiros

Sessão para jovens dos 16 aos 21 anos (14h00-15h30)  
Sessão para jovens dos 22 aos 35 anos (16h00-17h30)

Faz a tua inscrição através do e-mail [juventude@cm-odivelas.pt](mailto:juventude@cm-odivelas.pt)



GRATUITO



Informações:  
Gabinete de Juventude  
Largo da Memória, 1 - 2675-407 Odivelas  
Tel. 219 320 480 | E-mail: [juventude@cm-odivelas.pt](mailto:juventude@cm-odivelas.pt)  
[www.cm-odivelas.pt](http://www.cm-odivelas.pt) | [www.facebook.com/odivelasamexer](http://www.facebook.com/odivelasamexer)  
Evento sujeito a recolha de imagens e divulgação nos diversos suportes de comunicação da CMO

# Projeto Expressarte

Expôr Arte na Casa



## EXPOSIÇÃO "OLHAR DO VULGAR" DE EDUARDO RIBEIRO

ENTRADA GRATUITA  
PATENTE DE 14 A 29 DE ABRIL'25  
inauguração dia 14 de abril às 17h00

CASA DA JUVENTUDE DE ODIVELAS  
2.ª a 6.ª feira, das 9h30 às 12h30 e das 14h00 às 17h30

Gabinete de Juventude  
Largo da Memória n.º 1 - 2675-407 Odivelas  
Tel. 219 320 480 | E-mail: [juventude@cm-odivelas.pt](mailto:juventude@cm-odivelas.pt)  
[www.cm-odivelas.pt](http://www.cm-odivelas.pt) | [www.facebook.com/odivelasamexer](http://www.facebook.com/odivelasamexer)

Evento sujeito a recolha de imagens e divulgação nos diversos suportes de comunicação da CMO



EXPOSIÇÃO DE ARTES PLÁSTICAS PAULOCANILHAS

# monsanto

a fábula de um bosque renascimento

INAUGURAÇÃO  
10 de abril, 21h



10 DE ABRIL A 1 DE JUNHO 2025

CENTRO DE EXPOSIÇÕES DE ODIVELAS

Centro de Exposições de Odivelas  
Rua Fernão Lopes - Junto ao Jardim da Música  
Telefone: 219 320 600  
[cultura@cm-odivelas.pt](mailto:cultura@cm-odivelas.pt) | [www.cm-odivelas.pt](http://www.cm-odivelas.pt)

Horário: Todos os dias - das 10h00 às 23h00



# CONCERTOS NA CASA

# DUDE

Casa da Juventude de Odivelas  
11 de abril de 2025 | 21H30  
Entrada Livre  
(Lotação sujeita a limite de espaço)







PROGRAMA  
**JOVENS ATIVOS**

**Atividades de Ocupação de Tempos Livres**  
**10, 11, 14, 15 E 16 DE ABRIL DE 2025**  
Interrupção Letiva da Páscoa

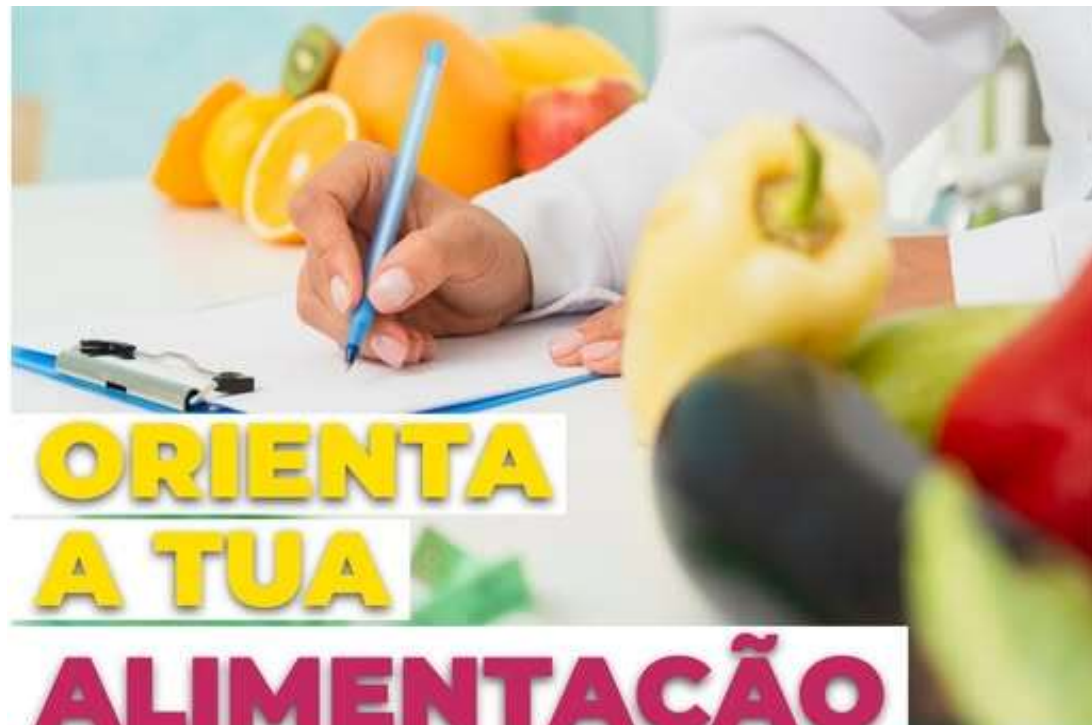
**Admissão de Monitores:** Jovens munícipes dos 18 e os 25 anos

Inscrição de 3 a 7 de março de 2025  
preenchimento online da ficha de inscrição

Informações: Gabinete de Juventude  
Tel. 219 320 480 | E-mail: juventude@cm-odivelas.pt  
www.cm-odivelas.pt  
www.facebook.com/odivelasamexer

Evento sujeito a recolha de imagens e divulgação nos diversos suportes de comunicação da CMO

Evento sujeito a recolha de imagens e divulgação nos diversos suportes de comunicação da CMO



**ORIENTA A TUA ALIMENTAÇÃO**

**6<sup>as</sup> feiras - 14H30 às 17H30**

CONSULTAS GRATUITAS MEDIANTE MARCAÇÃO PRÉVIA

**CASA DA JUVENTUDE**

Objetivos:

Meior rendimento escolar | Melhor concentração | Bem-estar Físico

JOVENS DOS 12 AOS 35



**CORTA-MATO MOINHOS DA RAMADA**

(junto ao Pingo Doce do Jardim da Amoreira)

**12 ABRIL**  
**9H**

A distância do percurso varia consoante o escalão.

Evento sujeito a recolha de imagens e divulgação nos diversos suportes de comunicação da CMO



Mais informações:  
Centro de Desenvolvimento Desportivo  
Telefone: 219 309 990  
E-mail: centromarchacortaodivelas@gmail.com  
www.facebook.com/CMCOdivelas



Grupo Teatro Sénior de Odivelas apresenta:

**QUEM IRRITOU, MORREU!**

Inspirado no livro "Crimes Exemplares" de Max Aub

**05 abril**  
**às 16h**

no Centro Cultural da Malaposta

**Entrada GRATUITA!**

Inscrições online e presenciais de 24 a 28 de março limitadas à ocupação da sala

Inscrições presenciais na Div. de Proj. Educativos, Igualdade e Cidadania  
Rua Laura Alves, nº5 - 2675-608 Odivelas  
Tel: 219 320 350







Sociedade Musical Odivelense, fundada em 29 de Junho de 1863;  
Instituição de Utilidade Pública

Medalhas de Ouro da Instrução, Arte e Mérito Associativo de F.P.C.R. | Medalha de Ouro com Palma da Câmara Municipal de Loures | Medalha de Ouro com 3 Estrelas dos B.V. de Odivelas | Medalha de Honra da Câmara Municipal de Loures | Medalha de Honra da Câmara Municipal de Odivelas

## CONVOCATÓRIA

### MESA DA ASSEMBLEIA-GERAL

#### Assembleia – Geral Ordinária

**Maria Fernanda Patrocínio Moroso**, Presidente da Mesa da Assembleia-Geral da Sociedade Musical Odivelense, convoca todos os associados, nos termos previstos das alíneas a) e c) do n.º 2 do art.º 39.º do Regulamento Interno, a participarem na Assembleia-Geral desta Sociedade, que se realiza no próximo dia 11 de abril de 2025, pelas 21h00, na Sede, Rua Maria Gomes da Silva Santos, 7 – 2675-282 Odivelas, com a seguinte Ordem de trabalhos:

1. Apresentação do Plano de Atividades e Orçamento para o ano 2025.
2. Apresentação, discussão e votação do Relatório de Atividades e Contas do ano 2024.

Se à hora marcada, não houver número de sócios necessários para a sua realização, a mesma terá início trinta minutos depois, com o número de sócios presentes.

O Presidente da Mesa da Assembleia-Geral

  
(Maria Fernanda Patrocínio Moroso)

Odivelas, 24 de março de 2025





# SAÚDE PARA TOD@S

## Dicas para Saber Ler Rótulos de Alimentos

Dr.<sup>a</sup> Marta Avelar



Ler os rótulos dos alimentos pode parecer complicado, mas é essencial para fazer escolhas mais saudáveis. Saber interpretar as informações nutricionais ajuda a evitar ingredientes prejudiciais e a escolher opções melhores para a saúde. Aqui ficam algumas dicas essenciais:

### 1. Olhe para a lista de ingredientes

Os ingredientes aparecem por ordem de quantidade no produto. Ou seja, os primeiros da lista são os que estão em maior quantidade. Se um alimento começa com açúcar, gordura ou aditivos artificiais, significa que esses são os seus principais componentes – e talvez não seja a melhor opção para o consumo diário.

### 2. Atenção ao açúcar escondido

O açúcar pode ter vários nomes nos rótulos, como xarope de glucose, frutose, sacarose, maltodextrina ou mel. Muitos produtos, até os que parecem saudáveis, como cereais ou iogurtes, podem conter grandes quantidades de açúcar. Um truque simples: prefira alimentos que tenham menos de 5g de açúcar por 100g.

### 3. Gorduras: quais evitar e quais consumir?

Nem todas as gorduras são prejudiciais – algumas são essenciais para o funcionamento do organismo.

•**Gorduras saturadas:** Encontradas em alimentos de origem animal, como carnes gordurosas, manteiga e queijos, bem como em produtos ultraprocessados. O consumo excessivo pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, pelo que é recomendado limitar a ingestão.

•**Gorduras insaturadas:** São as chamadas “gorduras boas” e estão presentes em alimentos como azeite, abacate, frutos secos e peixes como o salmão. Estas ajudam a proteger o coração e a reduzir o colesterol mau (chamado de LDL).

•**Gorduras trans:** São as mais prejudiciais à saúde, presentes em alimentos ultraprocessados, como bolachas, margarinas e fritos. Estas aumentam o colesterol LDL e reduzem o colesterol bom (chamado de HDL), aumentando o risco de doenças cardiovasculares. Sempre que possível, evite-as!

### 4. O sal nem sempre é visível

O excesso de sal pode levar a problemas como hipertensão e retenção de líquidos. Um alimento com mais de 1,5 g de sal por cada 100 g é considerado de alto teor em sal. Prefira opções com menos de 0,3 g por 100 g.

### 5. Prefira produtos com menos ingredientes

Uma regra simples: quanto menor a lista de ingredientes, mais natural e saudável tende a ser o alimento. Se um produto tem uma lista longa, cheia de nomes desconhecidos, é provável que contenha muitos aditivos e conservantes artificiais.

Saber ler os rótulos ajuda a fazer escolhas mais conscientes e a melhorar a alimentação no dia a dia. Pequenos gestos, como reduzir o açúcar e evitar gorduras trans, fazem uma grande diferença na sua saúde a longo prazo!

#### DESCODIFICADOR DE RÓTULOS ALIMENTOS por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

#### DESCODIFICADOR DE RÓTULOS BEBIDAS por 100ml

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Imagem: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) – Direção-Geral de Saúde; disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>

Autora: Marta Avelar - Revisora: Ruth Fortes Internas de Medicina Geral e Familiar USF Génesis - ULS Loures-Odivelas



# Sociedade & Ambiente



**Carlos Jesus**  
Licenciado em Sociologia,  
Mestre em Ecologia  
Humana - FCSH/UNL

## A importância dos glaciares para o equilíbrio climático e ecológico da Terra

Celebrou-se no passado dia 22 de março, o Dia Mundial da Água, uma data criada pelas Nações Unidas, em 1992, e que pretende sensibilizar as populações para a importância da água e para a necessidade de preservá-la para as futuras gerações.

Em 2025, e pela primeira vez, a ONU apelou à "**Preservação dos Glaciares**", com o objetivo de aumentar a consciencialização sobre o papel vital que os glaciares, a neve e o gelo desempenham e destacando o impacto das mudanças climáticas no ciclo da água e na disponibilidade desse recurso para milhões de pessoas.



De acordo com a Organização Meteorológica Mundial (OMM), as alterações climáticas estão a provocar recordes no derretimento dos glaciares e na subida do nível do mar.

Poderemos perder metade dos glaciares da Terra até 2100, devido às emissões de CO<sup>2</sup>, que estão a fazer subir as temperaturas, alertam-nos os cientistas.

Ora, os glaciares são reservas essenciais de água doce. Cerca de 70% da água doce do mundo está armazenada nos glaciares, sendo a principal fonte de água potável para muitas populações.

Além de terem grande responsabilidade no equilíbrio climático e ambiental, pois refletem a luz solar, ajudando a manter as temperaturas globais equilibradas, os glaciares fornecem água para consumo humano, irrigação, produção de energia e indústrias, e mantêm rios e lagos abastecidos, garantindo a sobrevivência da fauna e da flora.

Imagem de [Margo Tanenbaum](#) por [Pixabay](#)



Acontece que os glaciares estão a derreter com uma rapidez sem precedentes, o que acarretará consequências nefastas para o clima global e para a Humanidade (UNESCO, 2025).

A nível global, aproximadamente 2 mil milhões de pessoas, dependem da água proveniente do gelo derretido dos glaciares para suprir as suas necessidades hídricas. Dois terços de toda a agricultura irrigada no mundo serão afetados, de alguma forma, pelo recuo dos glaciares.

Com efeito, duas das principais reservas de gelo, a Gronelândia e a Antártida, estão a derreter a um ritmo acelerado, o que poderá agravar os problemas económicos, ambientais e sociais no mundo, à medida que o nível do mar sobe e estas fontes de água doce diminuem.





De acordo com os cientistas, o degelo dos glaciares é, a seguir ao aquecimento dos oceanos, o fator mais importante para a subida global do nível do mar.

"(...) quando os glaciares derretem rapidamente, milhões de pessoas enfrentam a escassez de água, mas não só, o risco de haver catástrofes naturais e inundações, aumenta. Situações que podem produzir milhões de deslocados." (Bruno Oberle, diretor-geral da União Internacional para a Conservação da Natureza)

Na Europa, a Noruega, a Suécia, a Svalbard (arquipélago na Noruega) e as montanhas de gelo nos Alpes e nos Pirenéus, são as áreas mais afetadas.

Igualmente grave, e devido ao aumento da temperatura global, é o facto do "permafrost" - a camada do subsolo da crosta terrestre, que está permanentemente congelada e uma das maiores reservas de carbono do planeta -, começar a descongelar e a libertar CO<sup>2</sup> e metano para a atmosfera, dois gases com efeito de estufa e que contribuem para o aquecimento global.

Além disso, o "permafrost" ao descongelar, liberta bactérias e vírus que residem no gelo e no solo há milhares de anos, o que pode ameaçar a saúde humana, algo que deixa a comunidade científica alerta e apreensiva.

Por outro lado, o derretimento dos glaciares está a fazer emergir novos ecossistemas terrestres alterando por completo as paisagens de montanhas em altas latitudes. Enquanto várias espécies (animais e vegetais) são obrigadas a mudar de habitat, novos microrganismos, musgos e plantas passam a ocupar o espaço deixado pelo gelo.



Imagem de uma planta com flores que cresceu em áreas recém livres de gelo na Islândia em 2019. Crédito: Gentile Francesco Ficetola.

Entretanto, outra avaliação que está a ser feita na Islândia, local onde os glaciares cobrem cerca de 10% do país, é procurar entender se o degelo dos glaciares pode futuramente aumentar a ati-

dade vulcânica e levar a mais erupções.

"(...) Está a ser gerado mais magma no manto em resultado do derretimento por descompressão, da descarga do gelo derretido dos glaciares, e depois, da recuperação da crosta. Além disso pode afetar os campos de tensão na crosta, o que pode mudar ou alterar as vias de migração do magma, o que significa que podemos ter novas intrusões em diferentes áreas", sustenta a vulcanologista Michelle Parks.

Em síntese, os glaciares têm dado uma resposta muito rápida às alterações climáticas. À medida que o clima muda, os glaciares derretem-se mais depressa.

Os cientistas constataram que o oceano global tem vindo a aumentar de temperatura desde 1970, absorvendo "mais de 90% do calor em excesso no sistema climático". Ao reter mais dióxido de carbono, o oceano sofre um aumento da acidez à superfície, alterando o seu equilíbrio químico e originando a perda de biodiversidade e pondo em perigo a sobrevivência de muitas espécies de peixes e ecossistemas marinhos.



SHUTTERSTOCK  
Icebergues a flutuar ao largo da costa da Gronelândia.

Daí ser da maior relevância salvar os glaciares, pois eles regulam o clima, dão-nos água doce e alimentam os ecossistemas.

Para isso há que continuar a reduzir as emissões de gases com efeito de estufa provenientes das atividades humanas, proteger os ecossistemas de água doce e gerir melhor os nossos recursos.

O futuro dos glaciares depende de nós.

"Preservar os glaciares não é apenas uma necessidade ambiental, económica e social. É uma questão de sobrevivência", defende Celeste Saulo, secretária-geral da OMM.

Email: [carlos.jesus@campus.fcsh.unl.pt](mailto:carlos.jesus@campus.fcsh.unl.pt)

Facebook: [Eu combato o Desperdício Alimentar](#)

**IMPRESSÃO DIGITAL**  
pequenos e grandes formatos  
Decoração de montras e viaturas

**IDEIAFIXE**  
SOLUÇÕES PERFEITAS

Centro Comercial da Arroja | loja 57  
clientes@if-pt.com | 962 646 230

30 anos ao serviço do cliente

**CARTÕES DE VISITA**  
impressos a cores Cartolina CLA 315grs

100 = 12€  
500 = 25€  
1.000 = 35€

**CENTRO COMERCIAL DA ARROJA LOJA 67**

geral@ipt.com  
962 646 230

**IDEIAFIXE**



## WE HAVE BEEN AT

Diário de Bordo

António Cruz

Ana Fialho

Crónica semanal

7

**Termina hoje o relato de uma viagem à Arábia Saudita, realizada por António Cruz e Ana Fialho, dois apaixonados por conhecer o Mundo e os seus recantos ainda pouco visitados. António, economista e Ana, professora, aproveitam todas as suas férias nesta exploração. Culturas diferentes, interação com os locais, gastronomia e fotografia são as suas preferências nestas descobertas.**

**Arábia Saudita dias 10 e 11**

**31 dezembro 2023**



Dia inteiramente dedicado à gigante cidade de Jeddah. Hoje perdemo-nos pelo bairro antigo de Al-Balad, centro histórico da cidade, que de momento é um gigantesco estaleiro. Pelo que percebemos, o bairro neste momento é propriedade do governo e está a ser totalmente recuperado. Edifícios lindíssimos, com janelas e varandins de madeira trabalhada. Assim que chegámos, fomos interpelados por um professor de guias turísticos, que acompanhava um grupo de alunos em aulas práticas. Necessitavam de alguém para os alunos interagirem, e como é óbvio, colaborámos ativamente no exercício, que consistia em contar a história de um edifício.



Mais à frente, um grupo de crianças oferecia comida tradicional saudita. Pelo nível de inglês seriam certamente alunas de uma escola internacional. Aos poucos, as lojas foram abrindo e o bairro ganhou vida, apenas interrompida pela oração do meio-dia. Os comerciantes aliciam-nos a entrar nos seus estabelecimentos, mas para quem viaja de mochila, as compras são muito limitadas. Abrimos apenas três exceções que foram dois lenços palestinos, um íman e limões negros, especiaria que nunca consegui encontrar em Portugal, e que dá um sabor fantástico a assados. Os lenços foram uma "novela mexicana". Um simpático iemenita, bem tentou arranjar o artigo, mas sempre que ia a algum lado buscar, a coisa corria mal. Os lenços árabes têm padrões por povos, tribos, etc. O senhor trazia sempre um que apenas dois dos três padrões batiam certos. Mas ele insistia "same, same!" Depois de 4 ou 5 tentativas finalmente acerta no padrão palestino, só que...os lenços tinham mais defeitos do que coisas boas. Lamentavelmente não conseguimos fazer negócio. Já em fase de desistência desta compra, entramos numa última loja. Um simpático empregado atende-nos, que soubemos depois ser iemenita, e em 30 segundos temos lenços!



Mais rápido era impossível. Quando lhe dissemos que éramos de Portugal fez uma festa incrível e ainda tivemos um desconto na compra. Num dos edifícios que fotografamos, alguém nos pergunta se gostamos da casa. Claro que sim! Estava uma recuperação impecável. Quem nos questionou foi o engenheiro egípcio responsável pela obra. Assim que falámos de Portugal, neste caso foi a vez de surgir o Manuel José, que durante anos treinou uma equipa egípcia. Acabámos em abraços e fotos, e até um polícia se juntou à festa. A compra dos limões também não foi fácil. Dificuldades de comunicação terríveis, a máquina que não trabalhou para reduzir os limões em pó, mas finalmente lá conseguimos fazer a transação. Pelo caminho, as lojas de perfumes são as que mais nos convidam a entrar. Os perfumes locais parecem mais um óleo, mas de uma eficácia brutal. Apenas uma gota no braço, e várias horas depois, o aroma mantém-se. Mas o espaço e peso das mochilas terminaram, pelo que fica para uma próxima. No meio de tudo isto, ainda fomos fotografados com um miúdo com uma camisola do Ronaldo, a pedido do pai.



Uber para o hotel, uma vez que foi a opção de hoje para deslocações na cidade e não é nada caro. Saída noturna para jantar na Midle Corniche, de onde se pode ver a fonte que jorra água a mais de 300 metros de altura. Celebrações de Novo Ano por aqui não existem. Amanhã último dia pelo reino.

**1 janeiro 2024**

Último dia, com pena nossa. Depois do check-





out no hotel, o dia estava perfeito para explorarmos mais um pouco desta cidade, tendo a escolha recaído sobre toda a zona junto ao Mar Vermelho, também conhecida por Corniche. Local com muito pouco trânsito e de muito fácil estacionamento. Junto ao mar, muitos edifícios altos, uns já construídos outros em construção. Jeddah não é exceção, e tal como em todo o país, também aqui as obras sucedem-se. O país inteiro é um estaleiro gigantesco, com os olhos colocados em 2030, na sua *SaudiVision2030*, em que se esperam 30 milhões de visitantes por ano. Aconselhamos fortemente a quem pensa visitar este destino que o faça rapidamente. Voltando à Corniche, são muitos e muitos quilómetros de frente de mar, totalmente remodelada, com lindos jardins, miradouros, pontos de descanso, *wc's*, parques infantis, restaurantes, cafés, food trucks e praias, infelizmente fechadas porque é "inverno". Estariam entre 25 e 28 graus, o que por estas zonas é "fresco". Muitos locais usam casacos e coletes, e até vimos um senhor de cachecol. O mar tem uma cor turquesa e uma transparência fenomenal, e um mergulho teria sido simplesmente delicioso.



Mesquitas vão surgindo pelo caminho, e um pouquinho mais para o interior, uma ciclovia toda colorida, faz as delícias dos *instagramers*. Hora de almoço e a escolha recaiu sobre o Red Sea Mall, até para refrescar um bocado, que o dia estava quente, pelo menos para nós.

Visita à ponta norte da Corniche, com visita à Mesquita Flutuante. É aqui também que existe o circuito de F1, mas que não foi possível de visitar, apesar das tentativas realizadas. Mesmo ao lado a fun zone do mundial de clubes que decorreu recentemente em

Jeddah. A aposta em eventos desportivos é notória, na promoção do país como destino turístico. A zona escolhida para o pôr do sol, 22 quilómetros mais a sul, foi a do grande geiser, onde já tínhamos estado na noite anterior. E aconteceu o ponto estúpido da viagem. Os seguranças vieram implicar comigo por ter uma máquina fotográfica. Posso fotografar para o lado de terra, mas não é permitido fotografar para o lado do mar. Parto do princípio que será para não se fotografar o geiser, sendo que com telemóveis não há problema. Enfim... é tapar o sol com a peneira. Infelizmente acontece muito esta aversão a máquinas fotográficas e objetivas profissionais, quando atualmente todos temos uma máquina fotográfica no bolso. E os seguranças nunca mais me largaram até nos irmos embora. Um deles até me pediu para ir guardar a câmara no carro. Foi pena termos fechado com esta nota negativa e sem sen-

tido.



Jantar, lavagem do carro e aeroporto. Nota para quem quiser alugar carro: a maioria das companhias de aluguer limitam os quilómetros no aluguer, e os quilómetros extra são cobrados. E 3.600 km depois, a nossa viagem terminou.



Em resumo, foi uma viagem interessantíssima, onde conhecemos um povo fabuloso, muito atencioso com quem os visita, cumprindo as tradições árabes de bem receber os viajantes. Em termos de segurança... creio que podíamos ter deixado o carro aberto e que nada aconteceria. Todas as partes históricas do país estão a ser recuperadas, e as estradas de montanha são imperdíveis de se fazer. Paisagens lindas, quer de deserto, quer de montanha. Preços bons de alojamento nesta época baixa e preços muito atrativos de alimentação, se se recorrer a restaurantes para locais, que têm comida deliciosa. Se não gostarem de frango, não vão à Arábia Saudita.



Ainda muito ficou por visitar. 3.600 quilómetros deu para ver uma pequena parte do país, que é grandioso. Temo de ter Arábia Saudita 2.0, num futuro próximo. A ver se conseguimos no próximo regresso, ver uma etapa do Dakar. Este ano as datas foram alteradas e o rally não começou no dia 31 de dezembro, e sim uma semana mais tarde. Mais uma vez viajámos sem nada marcado, e isso dá-nos uma liberdade de movimentos enorme, com uma otimização muito grande de tempo, consoante os interesses que nos



vão surgindo localmente. Caso ainda tenham alguma dúvida no destino, não hesitem e vão! Não se irão arrepender!



Terminamos assim o relato desta viagem à Arábia Saudita, deixando já em suspenso em futuras crónicas a Arábia Saudita 2.0, que já aconteceu! Mas a próxima crónica abandona por agora o médio oriente e vamos dar um salto ao continente africano.

@we.have.been.at we.have.been.at@gmail.com

div

**AMOR**  
é ternura e carinho

**diz NÃO**  
À VIOLÊNCIA

div

*a água é um bem precioso  
mas não inesgotável  
no poupar é  
que está o futuro*

div

**DAR SANGUE É  
DAR VIDA**

Siga a página da Associação de Dadores de Sangue de Odivelas e fique a par das datas e locais das colheitas

**TIRE OS SEUS  
TEXTOS DA GAVETA**

editora **IDEIAFIXE** publicamos  
gostamos de livros o seu livro

editora@if-pt.com | 962 646 230  
Centro Comercial da Arroja | loja 57

**a notícia  
sem hora certa  
www.diariodeodivelas.com**



## WE HAVE BEEN AT

Diário de Bordo

António Cruz

Ana Fialho

Crónica semanal

1

## São Tomé e Príncipe

**Depois da crónica sobre Arábia Saudita, hoje voamos para África. São Tomé será o destino que nos irá acompanhar nas próximas semanas. António Cruz e Ana Fialho, dois apaixonados por conhecer o Mundo e os seus recantos ainda pouco visitados. António, economista e Ana, professora, aproveitam todos as suas férias nesta exploração. Culturas diferentes, interação com os locais, gastronomia e fotografia são as suas preferências nestas descobertas.**

## INTRODUÇÃO

Viagem realizada em 2014/2015, de 22 dezembro a 1 de janeiro. Voo e alojamento tratados pela Aventuras, Agência de Coimbra, que também organiza programas à medida para 2 pessoas, com as composições que pretendamos.



A República Democrática de São Tomé e Príncipe, é constituída por duas ilhas principais, a de São Tomé e a do Príncipe, ambas localizadas no Golfo da Guiné, na costa equatorial ocidental da África Central. É o país mais pequeno de língua oficial portuguesa e é atravessado pela Linha do Equador, no Ilhéu das Rolas, bem perto da ilha maior, São Tomé. Este ilhéu tem apenas como atividade económica o turismo, devido à construção do hotel. O acesso faz-se por barco, a partir de Porto Alegre. Outras línguas faladas são o forro, o angular, o principense e o crioulo cabo-verdiano.

Até à sua descoberta pelos portugueses João de Santarém e Pedro Escobar, estiveram desabitadas, tendo sido gradualmente colonizadas ao longo do século XVI. Infelizmente serviram como entreposto de escravos, e toda a sua economia foi baseada em trabalho escravo, para as culturas da cana do açúcar, café e cacau. Teve uma independência pacífica em 1975, e tem desde aí uma democracia estável.



O nome de São Tomé advém da sua descoberta em 21 dezembro de 1470, dia de São Tomé. Já o Príncipe teve origem nos impostos pagos ao Príncipe de Portugal, sobre a produção de açúcar na ilha.

A Ilha de São Tomé tem 50 km de comprimento e 30 km de largura, com zonas de montanha, que no seu ponto mais alto atingem 2.024 metros, o Pico de São Tomé.



O clima é equatorial, quente e húmido. Nos meses de março e setembro, é quando chove mais. De maio a agosto há muito vento. Já o período mais seco e de maior calor é entre dezembro e fevereiro.



Atualmente a economia das ilhas é baseada no turismo, pesca, cacau e mais recentemente petróleo, descoberto nas suas águas.

Nos séculos XIX e XX foram edificadas as Roças, que se encontram dispersas um pouco por todo o território. Tinham cariz agrícola e dispunham de áreas habitacionais, indústria, saúde e educação. No presente estão bastante degradadas, apesar de uma parte ser ain-



da habitada.



A moeda local é a Dobra, com uma cotação de 1 € = 24.500 Dobras

### Dias 1 e 2 – São Tomé

Voo noturno Lisboa – São Tomé via TAP, no dia 22 dezembro, com saída às 23H40 e chegada às 07H20. Escala técnica de uma hora em Acra, Gana, para reabastecimento.

Nos voos para África, pode-se levar no porão duas malas de 23 kg cada, para além da habitual bagagem de mão. Recomenda-se a entrada cedo no avião, uma vez que poucas pessoas cumprem a indicação de levar apenas um volume, e a arrumação das malas nas bagageiras superiores, torna-se uma verdadeira aventura, na descoberta de um espaço.

A bagagem de porão extra foi uma surpresa fantástica, uma vez que nos permitiu levar quase 60 kg cada um. Sendo um dos objetivos da viagem, o de levarmos o Natal às Roças, e que permitiu transportarmos o dobro dos presentes, que se distribuíram por roupa, material escolar, brinquedos, e bolas de futebol “à séria”, que fizeram as delícias de muitos grupos de miúdos. Ainda me recordo do ar surpreso do funcionário da Decathlon em Alfragide, quando lhe pedi para me esvaziar 20 bolas, pois pelo volume seria impossível transportá-las cheias. A compra de uma pequena bomba manual, resolveu o problema localmente. Bomba essa que acabou por ficar com um dos rececionistas do hotel, que a medo, nos veio pedir uma bola para a sua equipa de futebol, perguntando-nos ainda se no fim lhe podíamos dar a bomba. O ar de alegria foi indescritível. Ficámos com um amigo para a vida!



Chegada à ilha, e assim que se sai do avião, sente-se um bafo quente a que não estamos minimamente habituados. A t-shirt cola

-se de imediato ao corpo, e o cheiro é algo que não se consegue escrever nem descrever. Entra-nos pelas narinas e prende-nos de imediato ao local, provocando uma sensação que noutros continentes não conseguimos sentir. É algo de mágico e isso leva-nos a regressar vezes sem conta a este continente.

Depois desta magia, entramos na realidade africana, e na sua desorganização organizada. Assim que se sai do aeroporto, somos “atacados” por taxistas, vendedores de tudo, guias, entre muitos outros, e tem-se assim o primeiro contacto com a informal, mas real, “economia” africana.



Acabámos por falar com um tal de Mike, para nos servir de guia, uma vez que o interior da ilha não é fácil de explorar, para quem não conhece. Discutimos o preço e quando chegámos ao hotel Pestana Miramar já ele nos esperava. Inicialmente era apenas guia, mas a meio alterou a conversa e propôs irmos no carro dele, prometendo um preço mais acessível. Explicámos que o carro já estava previamente alugado à agência do Wagner. Ligou de imediato ao Wagner e no fim disse-nos que estava “tudo ok”, mas de seguida apresenta-nos um contrato de aluguer de carro,

e como a “história” já ia longa, ligámos ao Wagner, que em 5 minutos apareceu e tal como já era expectável era tudo treta, para roubar o cliente. África no seu melhor! Despachámos o “Sr. Mike”, e fomos à agência do Wagner tratar de [tudo](#). Acabou por nos arranjar um guia local, por 12 € por dia, o Wilson, um puto que se mostrou sempre impecável. Por curiosidade, o vencimento médio mensal em São Tomé situa-se nos 40 €.

Depois de um refrescante mergulho na piscina, o almoço foi no Passante, bem perto do Hotel. Havia barriga de peixe Andala e banana frita. Saem duas doses! Após uma longa espera, veio uma dose de barriga e outra de Bonito. Não havia Andala para duas doses... “Leve Leve” de São Tomé e o seu espírito descontraído. De qualquer das formas os peixes estavam deliciosos e deu para partilhar. Os preços no restaurante são bastante acessíveis pagando-se entre 3 € a 6 € por pessoa.



Da parte da tarde visita ao mercado municipal, o reino da confusão colorida. Centenas de comerciantes dentro e fora do mercado, vendem de tudo um pouco. O trânsito, ao contrário do resto da cidade é caótico. As roupas tradicionais, enchem o espaço de cor, e começa o paraíso dos fotógrafos.





Passeio pela marginal da cidade, e o céu negro ameaçava desabar. Os edifícios de estilo colonial vão-se sucedendo, e os miúdos brincam com o que vão encontrando.

As lojas copiam o que se encontra em Portugal, país de destino da muita emigração da população. Miniplêço e Pingo Doxi, fazem sucesso por aqui.



Mais um mergulhinho antes do jantar, que acabou por ser um polvo delicioso, e para final da noite, entre várias quebras de energia, lá conseguimos separar os presentes para o dia seguinte e ainda encher algumas bolas.

 @we.have.been.at  we.have.been.at@gmail.com

## Gosta de escrever?

**O Diário de Odivelas está aberto à sua imaginação**

**Pode ser um cronista DO - [redacao@diariodeodivelas.com](mailto:redacao@diariodeodivelas.com)**

### Disbiose intestinal e endometriose:

#### o que é que o seu intestino tem a ver com a dor?

A endometriose é uma doença ginecológica complexa caracterizada pela presença de tecido semelhante ao do endométrio, mas fora do útero. Essa condição pode desencadear dor intensa e impactar, significativamente, o bem-estar físico, mental, social, sexual e reprodutivo das mulheres. Estima-se que a endometriose afete cerca de 10% das mulheres em idade reprodutiva, sendo que, entre 30% a 50%, podem apresentar dificuldades para engravidar. Por ser uma patologia associada ao estrogénio e de natureza inflamatória, a sua progressão pode estar associada à saúde intestinal.

Estudos recentes destacam a disbiose intestinal como um fator relevante no controlo da endometriose. Esta condição, refere-se ao desequilíbrio da microbiota intestinal, caracterizada pela proliferação de bactérias "más" e pela redução de bactérias "boas". O conjunto de microrganismos que habitam o intestino, desempenham um papel importante no metabolismo de estrogénio. Para além disso, a presença de uma disbiose intestinal, pode levar a uma permeabilidade intestinal e com isso induzir inflamação.

Quando estamos presentes a este quadro de desequilíbrio na metabolização e aumento de inflamação, cria-se um ambiente propício à progressão da endometriose.

Manter a saúde intestinal deve ser uma prioridade, especialmente para mulheres com endometriose. Nesse contexto, a nutrição desempenha um papel fundamental. Intervenções nutricionais que promovam um equilíbrio na microbiota intestinal podem reduzir a inflamação característica da patologia e otimizar a metabolização do estrogénio.

Para otimizar a saúde intestinal, é recomendável adotar uma ali-

mentação com características anti-inflamatórias, incluindo:

**Redução do consumo de:** alimentos ultraprocessados, carnes vermelhas e enchidos, açúcares, farinhas refinadas e álcool.

**Priorizando o consumo de:**

Alimentos ricos em polifenóis, como frutos vermelhos, maçã, cebola, uvas, laranja, gengibre e curcuma.

Alimentos ricos em fibras, abundantemente presente nos vegetais e frutas.

Fontes de omega-3, como peixes, sementes e frutos oleaginosos.

Quantidade adequada de água para hidratação e regulação intestinal.

Hábitos saudáveis, incluindo a manutenção da atividade física regular.

O consumo de probióticos e prebióticos também pode contribuir para a restauração do equilíbrio da microbiota e para a redução da permeabilidade intestinal. No entanto, a suplementação deve ser avaliada por um profissional de saúde.



A adoção de estratégias nutricionais voltadas para a melhora da microbiota intestinal pode representar uma ferramenta valiosa no tratamento da endometriose, auxiliando na redução da inflamação e na melhora da qualidade de vida das pacientes.

**Virgínia Marques,**  
**Nutricionista especializada**  
**em Fertilidade e Gravidez**