

CIÊNCIA VIVA

Confiança para ser capaz

A confiança para ser capaz de lidar de forma positiva com os desafios do dia-a-dia, seja o desempenho do nosso organismo, a nossa posição na sociedade, a materialização das nossas realizações, as nossas experiências emocionais como o stress e irritações, depende essencialmente de cinco questões que nos podemos colocar:

1. Como resolvemos de forma positiva os desafios do dia-a-dia no nosso raciocínio e na nossa lógica?
2. Como absorvemos de forma positiva os desafios



do dia-a-dia na nossa personalidade?

3. Como escolhemos adquirir valores e conhecimento de forma positiva pelos de-

safios do dia-a-dia?

4. Qual a mensagem positiva dos desafios do dia-a-dia para o nosso propósito, função e missão no mundo?

5. Como podemos crescer enquanto pessoa e cumprir a nossas metas de forma positiva com os desafios do dia-a-dia?

A procura da introspecção, o auto-conhecimento, o tomar consciência dos nossos conceitos, valores, desejos e sentimentos intrínsecos e únicos permitem-nos tornar os desafios do dia-a-dia mais realistas e positivos, aumentando a nossa confiança em cumprir as nossas metas, objectivos e propósitos.

Marta Pimenta de Brito
(Psicóloga)

NOTÁRIA

Paula Maria Lemos da Costa

CERTIFICO que por escritura de vinte e três de Maio de dois mil e dezoito, exarada a fls. 31 e seguintes, do livro de notas para escrituras diversas número **117-P**, de Notária Privada, com instalações na Rua da Devesa, número oito, rés-do-chão, no Sabugal, **LÍCÍNIO DE JESUS MIRANDA** e mulher **FERNANDA BATISTA FERNANDES MIRANDA**, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, naturais ele da freguesia e concelho de Cantanhede e ela da freguesia e concelho de Sabugal e residentes na Rua Doutor António José de Almeida, número cinquenta e oito, Sabugal, **declararam** que, com exclusão de outrem, são donos e legítimos possuidores do seguinte imóvel: **PRÉDIO RÚSTICO** constituído por cultura arvenses, sobreiros, olival e cultura arvenses em olival, com a área de nove mil cento e vinte metros quadrados, no sítio de **Pombais**, na freguesia de **Vale da Senhora da Póvoa**, concelho de **Penamacor**, a confrontar do norte com herdeiros de Maria Piedade Carneira, do sul e poente com caminho e do nascente com Ana de Jesus Leitão Adelino Lopes, inscrito na matriz respectiva em nome de Manuel Mendes Mugeiro Bogas sob o artigo **171**, da secção **G**, com o valor patrimonial tributário actual de **106,44 euros** e o atribuído de **trezentos e oitenta euros** e não descrito na competente Conservatória do Registo Predial. Que o prédio não é nenhum dos descritos na Conservatória do Registo Predial de Penamacor sob os números mil duzentos e cinquenta e nove, mil duzentos e quarenta e sete, mil duzentos e sessenta e nove e dois e oitenta e sete, todos da referida freguesia de Vale da Senhora da Póvoa. Que possuem este prédio em nome próprio, convictos de que lhes pertence há mais de vinte anos, por o terem adquirido na constância do casamento, pelo ano de mil novecentos e oitenta e sete, por compra verbal a Manuel Mendes Mugeiro Bogas, viúvo, residente em Sintra e desde então e ininterruptamente o vêm agricultando ou mandando agricultar, colhendo os frutos, fazendo as obras de conservação necessárias, posse que sempre exerceram com conhecimento e à vista de toda a gente, sem oposição de quem quer que seja, sendo, por isso uma posse pacífica, contínua, pública e de boa fé, pelo que o adquiriram por usucapião, não tendo todavia, dado o modo de aquisição, documento que lhes permita fazer prova do seu direito de propriedade.

Sabugal, 23 de Maio de 2018.

A Notária,

Paula Maria Lemos da Costa



MUNICÍPIO DE PENAMACOR
AVISO
DISCUSSÃO PÚBLICA

Programa Estratégico de Reabilitação Urbana, (PERU)
da Área de Reabilitação Urbana
Das Freguesias de Bemposta, Benquerença e Penamacor

António Luís Beites Soares, Presidente da Câmara Municipal Penamacor, torna público, nos termos e para efeitos do disposto no artigo 17.º do Regime Jurídico da Reabilitação Urbana, estabelecido pelo Decreto-Lei n.º 307/2009, de 23 de outubro, alterado e republicado pela Lei n.º 32/2012, de 14 de agosto, e de acordo com o n.º 2 do artigo 89.º do Regime Jurídico dos Instrumentos de Gestão Territorial, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 80/2015, de 14 de maio, que a Câmara Municipal de Penamacor, em reunião realizada no dia 16 de maio de 2018, deliberou, por unanimidade, proceder à abertura de um período de 20 dias úteis para discussão pública do Programa Estratégico de Reabilitação Urbana (PERU) da Área de Reabilitação Urbana (ARU) das freguesias de Bemposta, Benquerença e Penamacor. O período de discussão pública tem início no 5.º dia útil contado a partir da data de publicação do aviso em Diário da República a 25 de maio de 2018.

O referido Programa estará disponível para consulta dos interessados na Divisão de Obras, sita no Largo Júlio Rodrigues da Silva, de segunda a sexta-feira no horário das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 16h00 e, no sítio da Internet do Município em www.cm-penamacor.pt.

Os interessados poderão formular por escrito, reclamações, observações, sugestões ou pedidos de esclarecimentos sobre o PERU, até ao termo do referido período, dirigidos ao Presidente da Câmara Municipal de Penamacor através do formulário de participação disponibilizado ou, utilizando para o efeito a plataforma própria a que pode aceder no sítio da Internet do município.

Penamacor, 28 de maio de 2018

O Presidente da Câmara Municipal,
Dr. António Luís Beites Soares

(10699)

Admite-se Colaboradores

p/ as seguintes áreas:

- Receção Oficina
- Secção Peças
- Mecânica Auto

Resposta ao nº 10700 deste jornal.

MUNICÍPIO DE CASTELO BRANCO



AVISO Nº 27/2018

Luís Manuel dos Santos Correia, Presidente da Câmara Municipal, faz saber que em 20 de abril de 2018, a Câmara Municipal deliberou, por unanimidade, na sua reunião pública do Órgão Executivo, proceder à Revisão do Plano Geral de Urbanização de Castelo Branco (PGUCB) que entrou em vigor através da sua publicação no Diário da República (DR) II Série, n.º 73 de 28/03/1991 e no DR II Série, n.º 301, de 31/12/1991, com uma alteração publicada no DR II série, n.º 236, de 12/12/2011, revisão enquadrada nos termos do definido na alínea a) do nº 2 do artigo 124º do Regime Jurídico dos Instrumentos de Gestão Territorial (RJIGT - Decreto-Lei n.º 80/2015, de 14 de maio) e seguindo, com as devidas adaptações, os procedimentos estabelecidos no RJIGT para a sua elaboração, aprovação, ratificação e publicação, fixando para efeitos do n.º 1 do art.º 76.º o prazo de elaboração em 4 anos e para efeitos do nº2 do art.º 88.º o período de participação pública em 20 dias úteis. A área de intervenção da revisão do PGUCB corresponde a cerca de 1494,4 hectares.

Mais deliberou definir, para efeitos do n.º 3 do art.º 76.º RJIGT, a oportunidade e os termos de referência que fundamentam a revisão do Plano:

A oportunidade da revisão do PGUCB decorre da necessidade de adequação à evolução das condições ambientais, económicas, sociais e culturais, que determinaram a elaboração da revisão do plano bem como à necessidade de adequação do plano ao novo quadro jurídico em vigor nas áreas do urbanismo, ambiente e ordenamento do território.

Os termos de referência que fundamentam a oportunidade da revisão do PGUCB são os seguintes:

- Proceder à uniformização de procedimentos e das normas técnicas e cartográficas a utilizar nos planos municipais de ordenamento do território, de acordo com o quadro jurídico atualmente em vigor;

- Definir a organização espacial do território municipal do perímetro urbano da cidade de Castelo Branco, prosseguindo o equilíbrio da composição urbanística e as regras a que deve obedecer a estrutura, a ocupação, uso e transformação do solo, definindo o quadro de referência para a aplicação das políticas urbanas e definindo a localização das principais infraestruturas e dos equipamentos coletivos essenciais;

- Consolidar a conceção geral da organização urbana da cidade, designadamente no que diz respeito à consolidação da rede viária estruturante, da localização de equipamentos de uso e interesse coletivo, da estrutura ecológica, dos valores culturais e naturais a proteger, da consolidação do zonamento para localização das diversas funções urbanas e do ajustamento dos indicadores e dos parâmetros urbanísticos a aplicar a cada uma das categorias e subcategorias de espaços.

- Deliberou ainda sujeitar a revisão do PGUCB a Avaliação Ambiental, seguindo o disposto no Decreto-Lei n.º 232/2007, de 15 de junho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 58/2011, de 4 de maio, e atentos ao art.º 78.º do RJIGT.

Nos termos do nº2 do artigo 88.º do RJIGT, decorrerá por um período de 20 dias úteis a contar da data de publicação do presente aviso em DR, um processo de audição ao público, durante o qual os interessados poderão proceder à formulação de sugestões, bem como à apresentação de informações sobre quaisquer questões que possam ser consideradas no âmbito do respetivo procedimento de revisão do Plano, devendo as mesmas ser dirigidas ao Senhor Presidente da Câmara Municipal e podendo ser entregues no Balcão Único de Atendimento do Município, durante o horário normal de expediente (segunda a sexta-feira, das 9h às 12h30 e das 14h às 16h30), remetidas por correio para Praça do Município, 6000-458 Castelo Branco, ou enviadas para o endereço eletrónico camara@cm-castelobranco.pt.

Paços do Município de Castelo Branco, 20 de abril de 2018

O Presidente da Câmara

Dr. Luís Manuel dos Santos Correia

PRECISA VENDEDOR

de Máquinas Agrícolas Para o distrito de Castelo Branco

Informa este jornal: 272321357 (10669)

PRECISA-SE

DISTRIBUIDOR de publicidade M/F, part-time, full-time. Experiência factor preferencial. Contactar 926 986 801 (8775)

PRECISA-SE EMPREGADO/A

de mesa, balcão e cozinha Castelo Branco Contactar 961 014 380 (8771)

PRECISA-SE MECÂNICO auto

c/ experiência Contactar 919 927 128 (8747)

PRECISA MOTORISTA COM CARTA DE PESADOS c/ ou s/articulado

Contactar no local ou pelo Tel.: +351 272 344 573 / 582 **SOFERRAGENS ZONA INDUSTRIAL - C. BRANCO**

Reconquista

PROPRIEDADE Fábrica de Igreja Paroquial de São Miguel da Sé PÁROCOS IN-SOLIDUM Nuno Folgado, José António Rua de S. Miguel, 3 6000-181 Castelo Branco NIF 502626240 REGISTO ERC 100081

DIRETOR Agostinho Gonçalves Dias SUB-DIRETOR José Júlio da Cruz CP 1746

REDAÇÃO reconquista@reconquista.pt Artur Jorge CP 1745, João Carrega CP 2341, José Furtado CP 5647, Lidia Barata CP 3616 DESPORTO Artur Jorge (coordenador), Amadeu M. Saraiva, Francisco Carrega COLABORADORES António Salvado, Claudia Baltazar, Florentino Beirão, João Sanches Galvão, Joaquim Matos, José Balonas, José Geraídes Freire, José Luis Afonso, Manuel Costa Alves, Marília Nogueira, Martinho Cardoso Pereira, Vitor Tomé

SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS administracao@reconquista.pt Célia Levita, Vitor Miguel Serra PUBLICIDADE publicidade@reconquista.pt - Vaz Mateus - vaz.mateus@reconquista.pt PAGINAÇÃO Gracinda Salvado, Cândida Monteiro, Cláudio Fazenda IMPRESSÃO José Rico, Luis Mergulho, José Grilo, Carlos Cardoso. VER "ESTATUTO EDITORIAL" NA PÁGINA WWW.RECONQUISTA.PT.

Para mais informações sobre o modo como o jornal Reconquista procede ao tratamento dos seus dados pessoais acesse a: www.reconquista.pt

ADMINISTRADOR Fernanda Mateus fernanda.mateus@reconquista.pt

Contactos: ADMINISTRAÇÃO, REDAÇÃO E PUBLICIDADE 272 321 357 FAX 272 328 919 reconquista@reconquista.pt

assinantes@reconquista.pt

PREÇO 0,60€

ASSINATURA: Anual nacional 21,00€; (5 semanas) 55.000 exemplares Estrangeiro Europa 60€; Extra Europa 90€ Depósito Legal 270 562 IVA incluído à taxa de 6%

MEMBRO



Tiragem de maio de 2018 (5 semanas) 55.000 exemplares Depósito Legal 270 562 ISSN 2183 - 5551