

TORRES VEDRAS

TRANSPORTES URBANOS DE TORRES VEDRAS

Duas novas linhas criadas

MARINA TOVAR REI

geral@frenteoeste.com

Torres Vedras tem mais duas linhas de transporte rodoviário. Ao todo são quatro linhas que abrangem toda a cidade, agora identificadas por cores. Como informou Carlos Miguel, presidente da Câmara Municipal de Torres Vedras (CMTV), estas linhas "completam 58 paragens" e correspondem a "36 quilómetros de percurso". Não se fala só do "centro da cidade", mas sim da "grande Torres Vedras", como refere Carlos Miguel reportando-se a todas as zonas e periferias da cidade. Segundo Carlos Bernardes, vice-presidente e vereador da CMTV, esta acção, que está integrada no plano de mobilidade, visa abarcar algumas "áreas da cidade que têm vindo a demonstrar uma preocupação por não ter transporte público à sua porta", como é o caso do "Casal Paródia e do Bairro Vila Morena". Este projecto foi realizado em



TRANSPORTES: Utentes com mais soluções na cidade e periferia

parceria com a Barraqueiro Oeste.

Assim, as quatro linhas, que já existem desde segunda-feira, 10 de Março, estão divididas pelas cores verde, vermelha, azul e amarela.

A linha verde, que tem um percurso perto de 10 quilómetros (km) e com 20 paragens, consegue agregar "um conjunto de zonas fundamentais de vivência da cidade", como referiu Carlos Bernardes,

pois vai "à Expotorres e à zona de Arenas". Esta linha é uma "readaptação daquilo que era o 'vaivém' no passado, mas com outras componentes mais abrangentes" frisou o vereador. A linha vermelha, ou linha escolas, com um percurso cerca de sete km e com 20 paragens, faz "toda a malha dos estabelecimentos escolares da cidade". A linha azul, ou linha Hilarião, com 9,3 km de percurso e 23 para-

gens, percorre a zona de Boavista-Olheiros e Hilarião mas passa, "a partir de agora, pela zona do novo centro comercial Arena", explicou Carlos Bernardes. Por último, a linha amarela, ou linha saúde, com 10 km de percurso e 23 paragens, "visa servir todos os equipamentos de saúde instalados na cidade", como o centro de saúde, a clínica CUF e o Centro Hospitalar de Torres Vedras, abrangendo

também o hospital Dr. José Maria Antunes, vulgo Sanatório do Barro.

Com estas novas linhas a Câmara está convicta que consegue abranger a "totalidade dos potenciais clientes", sendo o objectivo principal "cativar a procura do transporte público, pelo cidadão".

Segundo informou Carlos Miguel, este sistema urbano "não teve qualquer custo financeiro para a autarquia, que foi suportado pelo parceiro Barraqueiro", acrescentando que "é uma situação que não é muito frequente, mas que beneficia em muito o município".

Os tarifários dividem-se da seguinte maneira: o bilhete simples, de uma viagem, custa 90 centavos; o bilhete de dia custa 2,10 euros; o passe mensal 22,80 euros; o passe de 10 viagens 8,10 euros e o passe rede estudante, que ainda não está em vigor mas espera-se que esteja disponível "a curto prazo, mais ou menos, dentro de um ou dois meses", custará 14,35 euros.

TORRES VEDRAS

ELSA FELICIANO ENSINA PAIS A PROMOVER ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL JUNTO DAS CRIANÇAS

Combater a obesidade infantil

FLÁVIA CALÇADA

flavia.calçada@frenteoeste.com

Em cada três crianças portuguesas, uma tem excesso de peso. Foi o alerta deixado na sexta-feira, dia 7, a quarenta pais e mães que assistiram à sessão dada nos Paços do Concelho por Elsa Feliciano, nutricionista da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, no âmbito da iniciativa "Conversas com pais".

Segundo a especialista, o problema da obesidade, sobretudo nas crianças, deve-se "por um lado ao consumo de alimentos menos energéticos e por outro lado à redução da actividade física".

Para combater o excesso de peso, Elsa Feliciano deixou vários conselhos, que requerem cuidado redobra-

do com a alimentação e que até possibilitam poupar nos gastos mensais de uma família e passar até menos tempo na cozinha. Hábitos tão simples como recorrer aos legumes pré-congelados, fáceis de preparar para acompanhar o peixe ou a carne, pode ser uma boa tática. "Variedade, equilíbrio e complementaridade" são a chave para uma alimentação saudável, em que "tudo é permitido". "Não é proibir que se resolve (o excesso de peso nas crianças), é ensinar-lhes como reagir", sublinhou a nutricionista, segundo a qual "uma dieta mal feita é passar o dia com fome". Por isso, alertou os pais para "incentivar os filhos a comer legumes" e a resistir quando dizem "não gosto", obrigando mesmo ao consumo de sopa, fruta ou peixe.

Numa sociedade do consumo é preciso também ter "conta, peso e medida" na alimentação e acima de tudo ler os rótulos dos produtos quando se vai às compras. "Há iogurtes com 30 calorias e outros com 300", alertou. Por outro lado, é preciso também ter em conta que a quantidade necessária à alimentação de uma criança é inferior à de um adulto. Dar "um danoninho em vez de seis" exemplificou Elsa Feliciano, adiantando que esta redução ajudará certamente a reduzir também a conta do supermercado. Quanto ao pequeno-almoço, os cereais, muito em voga, podem ser "uma alternativa pobre do pão", devido ao elevado teor de açúcar. Pelo mesmo motivo, é importante "não incentivar o consumo de refrigerantes nas crianças".



"CONVERSAS COM PAIS": Nutricionista dá dicas para evitar obesidade

Pelo contrário, deve-se beber água, uma vez que além de não contribuir para o excesso de peso ajuda ao bom funcionamento de todo o organismo.

Para a nutricionista o problema da obesidade não está no facto de se "comer

doces de vez em quando", mas sim nos "festins diários" em que se tornou a alimentação das crianças. A solução para uma alimentação saudável passa ainda por repartir as refeições ao longo do dia e aumentar a actividade física.