



Pais, escolas, municípios, forças militares

Ensinar a educar para ajudar a prevenir

A responsabilidade de sensibilizar para a segurança das crianças, nomeadamente rodoviária, não tem apenas um "nome". Tem muitos. Chama-se escola, pais, GNR, municípios. Todos têm de ensinar a educar para ajudar a prevenir.

p.06

Grupo Folclórico da Corredoura

p.22

Recentemente, o grupo realizou uma ação de registo de imagem na cidade de Guimarães que passou pela sede da Arriva, de resto um parceiro habitual da coletividade.

Henrique Macedo, presidente do grupo, garante que o papel da instituição é, sobretudo, não deixar morrer as tradições daquele que é o grupo mais antigo do concelho de Guimarães.

p.14

Destinos

Ponte de Lima

**A vila mais antiga
de Portugal!**



p.28

Ambiente

Pequenos passos
**para ajudar
a salvar o mundo**

p.30

Religião

Isaías

**O Profeta nos
caminhos de Jesus**

p.42

Sabores

Pimento

Saboroso e colorido

PUB



PASSE LINHA CIDADE

um passe que o liga à sua cidade

**viagens ilimitadas
30 em 30 minutos**



Vodafone é parceira Arriva para as comunicações móveis

Na contínua procura de soluções que melhor beneficiam os interesses da Arriva e dos seus colaboradores, a Arriva e a Vodafone iniciam uma parceria já a partir do próximo mês de Abril.

A Vodafone é uma marca de referência, pioneira em Portugal no lançamento de novas tecnologias, que se assume na vanguarda da inovação, apostando continuamente no desenvolvimento da sua rede, no compromisso da qualidade do serviço e na resposta às necessidades dos seus clientes. E, mais uma vez, os colaboradores da Arriva terão a possibilidade de usufruir de condições especiais, através de soluções de comunicações particulares para si e para a sua família. Estas soluções, a divulgar em breve, serão adaptáveis a diferentes perfis de utilização, colocando à disposição dos colaboradores e familiares as opções que melhor se adequam às suas necessidades. E os pacotes de televisão não serão esquecidos...

Com esta nova parceria a Arriva continua a aplicar uma importante medida com vista ao reforço dos benefícios que disponibiliza aos seus colaboradores.



Trail Erdal Urgezes Solidário a 6.ª edição é já a 12 de maio



Depois do sucesso das edições anteriores a Associação ERDAL e a Junta de Freguesia de

Urgezes levam a efeito mais uma edição do Trail/Caminhada.

Sempre sobre o tema "A Penha como nunca a viu" todos os interessados podem escolher entre os percursos de trail de 26,18 e 12 km ou a caminhada de 7km.

As inscrições são obrigatórias e podem ser realizadas em www.prozis.com ou no site da Junta de Freguesia de Urgezes, www.freg-urgezes.pt.

O TrailErdal é uma prova comunitária, feito em comunidade, para a comunidade. É assim desde a primeira edição. É também, desde a primeira edição, uma prova vincadamente de cariz solidário, de promoção do desporto em comunhão com a natureza, de promoção de boas práticas ambientais, que pretende promover de forma altruísta todas as potencialidades da montanha da Penha.

Nesse sentido os diferentes percursos passam por locais emblemáticos, de grande beleza natural e patrimonial. A Pousada de Santa Marinha com o seu bosque e jardim de interesse nacional, o Horto Municipal, o Parque de Campismo, o Centro Escutista da Penha, a estátua do Pio IX, a Igreja de Nossa Senhora do Carmo da Penha, o centro equestre e seu frondoso bosque, as minas da Penha, os recantos pitorescos de grutas, penedos e fontes são interligados por trilhos fantásticos onde todos os participantes se divertem a correr ou a caminhar.

Nesta sexta edição as instituições apoiadas serão a CERCIGUI, e mais uma vez a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntário de Guimarães.

Caro/a Leitor/a, Cliente e Amigo/a,



Manuel Santa Cruz Oliveira
Presidente da Comissão Executiva
Arriva Portugal

(...) “O ano de 2019 será, pois, um ano muito desafiante tanto para os operadores como para as recém-criadas autoridades de transporte e, antecipo, virá a ficar conhecido como o ano da mudança em múltiplos aspetos.” (...)

O parágrafo acima transcrito foi publicado no anterior número do Arriva Jornal e aí, de forma subtil, eu antecipava uma situação de que já tinha conhecimento, mas a qual não podia, então, partilhar publicamente. Refiro-me à minha saída, a partir de maio de 2019, das funções que, há já 18 anos, vinha desempenhando como administrador do grupo Arriva, começando a materializar-se, assim, o ano da mudança ao nível da empresa.

Este é, assim, o último Editorial do Arriva Jornal que escrevo, pois, simultaneamente, deixarei o cargo de Diretor desta publicação da empresa.

O Arriva Jornal é hoje uma publicação que, sendo de cariz empresarial, foi capaz de se afirmar também como um jornal da e para a comunidade, e constitui um dos muitos motivos de orgulho profissional que este longo período de gestão da Arriva me permitiu consumir.

Cumpr-me, pois, caro Leitor agradecer-lhe neste momento a sua dedicação e fidelidade à leitura desta publicação, motivo único pelo qual o Arriva Jornal tem já a longevidade que tem e atingiu a dimensão e cobertura que tem nos dias de hoje.

Tendo merecido a confiança de sucessivas administrações do nosso grupo empresarial, tive o privilégio de poder conduzir os diversos processos de mudança que levaram a que o que começou como a junção de quatro empresas familiares numa empresa profissional, seja hoje uma empresa de referência na área dos transportes de passageiros na região e em Portugal.

Fazendo a empresa parte de um dos maiores grupos internacionais de transportes conseguiu-se no entanto que, através da forte ligação à Região, às suas populações e às diversas autoridades com quem sempre mantivemos um elevado nível de cooperação, a empresa seja percecionada também como uma empresa local em cada um dos Concelhos onde opera, juntando assim as boas características de uma e outra situação como pilares de um serviço de qualidade à região e ao seu desenvolvimento.

Muitos foram os sucessos alcançados ao longo destas quase duas décadas, sendo que alguns deles – como por exemplo a construção do edifício sede da empresa – foram por muitos considerados impossíveis.

Todavia uma forte determinação e, sobretudo, o empenhamento de uma muito dinâmica equipa de pessoas, que começou muito jovem na empresa, com ela cresceu, me acompanhou sempre e a quem agradeço, permitiram que os sonhos se tornassem realidades e, algumas dessas realizações – como no caso mais recente do primeiro autocarro elétrico dos TUG – tivessem sido pioneiros ao nível do País.

A empresa tem hoje um quadro de pessoas altamente qualificadas em todos os sectores da sua atividade e dispõe de instalações de excelente qualidade e de uma frota adequada às necessidades; por tudo isso encontra-se, portanto, preparada a todos os níveis para responder cabalmente às solicitações e exigências que as novas e diversas autoridades de transportes incorporem nos cadernos de encargos dos concursos que levarão a efeito a breve prazo, o que lhe confere um grande potencial de sucesso nesses mesmos concursos.

Atendendo à mudança substancial no regime de prestação de serviços de transportes públicos de passageiros em Portugal, o grupo entendeu ser este o momento oportuno para alterar a forma de governança da empresa, criando uma nova gestão para o futuro e, consequentemente, foi este também o momento que o grupo entendeu como adequado para a cessação das minhas funções.

Seguramente que a nova gestão, à qual, desde já, desejo os maiores sucessos na persecução da obra realizada desde a entrada do grupo em Portugal, aproveitará da melhor forma a base que foi criada e a oportunidade – muito especial e única até ao momento – que é conferida pelo novo regime do serviço público de transportes de passageiros, para, em perfeita sintonia com as novas Autoridades Locais de Transportes, responder positivamente às necessidades que venham a ser determinadas por essas autoridades e, ganhando concursos, continuar e acelerar o crescimento da empresa.

Por feliz coincidência o número do jornal que tem nas suas mãos é o da edição de primavera do ano de 2019 e é também nesta época do ano que a natureza se renova e inicia o caminho que conduzirá desejavelmente a uma época de muito boas colheitas, o que a todos desejo, formulando votos de uma primavera feliz e de um futuro próspero.

Termino agradecendo a todos a atenção e, muitas e muitas vezes amizade, que me dedicaram ao longo de todos estes anos de sucesso empresarial.

Cara e caro leitor recebam, por favor, um forte abraço.

Diretor

Manuel da Santa Cruz Basto Oliveira

Coordenador Editorial

Marco António Lindo

lindom@Arriva.pt

Conteúdos, Revisão, Edição, Grafismo e Pré-Impressão

PurpleSummer – Media & Events Unip. Lda

purplesummer.media@gmail.com

T. +351 211 352 336

Colaboram nesta edição

Alexandra Teixeira, Flávio Sousa, Juan Macias Troyano, Mafalda Rainho, Marco António Lindo, Maria Helena Duarte, Mónica Lindo, Secção de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário da GNR de Fafe, Susana Marvão, Tiago Duarte.

Fotografia

Ernesto Fonseca, Marco António Lindo, Tiago Duarte, Direitos Reservados (D. R.)

Publicidade

T. +351 253 423 515 | +351 211 352 336

Impressão

FIG - Indústrias Gráficas, SA | R. Adriano Lucas, 3020-265

Coimbra

Inscrito no ERC

nº 125134

Depósito legal

264746/07

Tiragem

8 000 exemplares

Periodicidade

Bimestral

Publicação

Gratuita

Estatuto Editorial

disponível na página www.Arriva.pt

Proprietário e Editor

Arriva Portugal – Transportes Lda.

Gerência: Carlos Alberto Fonseca da Costa, Maria do Rosário

Fernandez Lourenço dos Santos, Bruno Paulo Silva Lopes,

Manuel Santa Cruz Domingues Basto Oliveira.

Morada e Contactos

Edifício Arriva - Rua das Arcas

4810-647 Pinheiro, Guimarães | Portugal

Tel. +351 253 423 500 • Fax. +351 253 423 519

geral@arriva.pt • www.arriva.pt



Azul Diferent apresenta Quem sou eu?

.....
**A internet, as redes
sociais e as plataformas
de jogos são algumas
das maiores ameaças
às quais os jovens estão
hoje expostos**

O grupo de trabalho de expressão músico-corporal Azul Diferent, da CERCIFAF, apresentou em Ponte de Lima o espetáculo de sensibilização “Quem sou eu?”.

A peça é uma história baseada em factos vividos pelos jovens, contos da vida real, construída através dos seus relatos e foi apresentada no âmbito da III Feira da Educação, Ciência e Tecnologia que decorreu entre 14 e 17 de março em Ponte de Lima.

“E se... E se por um dia eu não tivesse deficiência?”. Assim se apresenta um jovem ao público, que inicia a sua “viagem” de identidade, onde as paragens se efetuam em factos que para si são determinantes para ser “feliz uma vida inteira...”. Pelo caminho, movimentam-se passageiros que alimentam a sua realidade, aumentam os seus

sonhos e o desafiam constantemente.

O grande objetivo deste espetáculo de sensibilização é claramente a desmistificação da deficiência intelectual, mostrando numa viva-voz que não existem limites e que todos os dias saltam barreiras e superam dificuldades, fazendo justiça à frase “a pessoa deficiente não é limitada. O que a limita é o meio onde ela está”.

Os jovens atores afirmam e demonstram através das letras das canções e dos textos por eles construídos, que “cabe a cada um de nós educar a nossa atitude individual para transformar a atitude coletiva numa ação inclusiva e não segregadora, que permita encarar o outro como um ser igual”. As suas expressões, os seus gestos e os seus movimentos conduzem o público em afetos e em introspeções, revelando a alma que os caracteriza e que pauta a sua vontade de viver... de ser feliz. Esta produção

.....

“É muito importante sensibilizar os pais. Na verdade, em muitos casos é mais importante fazer passar a mensagem aos educadores do que às crianças já que os pais não têm noção dos perigos que os filhos correm, ao que estão expostos

contou com os atores Aline Nogueira, Alexandre Alves, Lídia Carvalho, Lino Silva e Luís Gonçalves e com os técnicos Olga Alves e Ricardo Araújo.

Ao Arriva Jornal, Rui Cunha, guarda principal do SCP da GNR de Arcos de Valdevez, a divisão de policiamento comunitário, admitiu que o trabalho de sensibilização para temas como a integração, a segurança, o respeito pelo próximo e o dizer não à violência tem sido muito, mas altamente gratificante. Ao todo são quatro os profissionais desta secção que cobrem os concelhos de Paredes de Coura, Arcos de Valdevez, Ponte da Barca e Ponte de Lima.

“Quero acreditar que as sessões que vamos realizando têm algum impacto na população mas também admito que gostava de ver a comunidade responder mais”. Mesmo assim, Rui Cunha diz que é já visível algumas alterações comportamentais. Os pais, no entanto, deveriam ser mais interventivos e recetores da mensagem, defende o profissional.

“É muito importante sensibilizar os pais. Na verdade, em muitos casos é mais importante fazer passar a mensagem aos educadores do que às crianças. Os pais não têm noção dos perigos que os filhos correm, ao que estão expostos”. Rui Cunha diz ser frequente os pais nem sequer acreditarem em determinados comportamentos por parte dos filhos.

“O meu menino não faria isso”

A internet, as redes sociais e as plataformas de jogos são algumas das maiores ameaças identificadas por Rui Cunha. Os jovens tendencialmente mentem no que diz respeito à sua idade, potenciando conversas e comportamentos desadequados. “Não faz ideia da quantidade de vezes que eu ouço ‘eu confiava tanto nela’ ou ‘ele seria incapaz de fazer isso’”. O profissional diz que é normal os adolescentes transgredirem e, por isso, é cada vez mais importante que os

pais estejam conscientes do que os filhos fazem no seu dia-a-dia. “O caso mais típico é os pais irem-se deitar e os filhos ficarem com o telemóvel, a jogarem até de madrugada ou nas redes sociais. Quando fazemos ações junto das escolas e eu vejo um jovem abrir três ou quatro vezes a boca às 11 da manhã é porque, salvo raras exceções, não dormiu o suficiente”.

Educar os filhos, sensibilizar os pais

Uma boa forma de resumir a ideia de Rui Cunha é dizer que o objetivo é educar os filhos e sensibilizar os pais. “Todos os dias, mas todos os dias, o telefone toca com algum problema ligado a esta área. Ou porque os alunos se ameaçaram, ou porque houve consumo de droga, ou estão dependentes dos jogos, grupos de internet que se insultam entre si e aos professores... A violência fica mais gratuita quando há um ecrã a proteger-nos”.

Rui Cunha falou ainda na necessidade de os pais confiarem no papel do professor, não estando constantemente a retirar-lhe o poder, dando-o ao próprio aluno. “Depois aparecem na escola, fora do horário estipulado, e querem tirar satisfações com o professor. Não podem. Colocam a escola, os professores e os próprios alunos em perigo”. Rui Cunha diz ainda ser notório o facto de os pais quererem, a todo o custo, manter a imagem de ‘melhores amigos’ dos filhos. “Os pais têm de educar, proteger, sim, mas não permitir todo o tipo de comportamentos. Mas todos os dias vemos que muitos não têm capacidade para lidar com os jovens. Não têm poder”. Um dos exemplos dado pelo militar é que numa sessão de esclarecimento perguntou à audiência, composta maioritariamente por alunos de 12 e 13 anos, quantos deles tinham os telemóveis protegidos com palavras-passe que não cediam aos pais. Mais de 65% terá justificado que o telemóvel é pessoal. Não dos pais.



CRIANÇA SEGURA

Responsabilizar,
educar e
sensibilizar



Educar para prevenir

É um tema sensível. Porque por muita sensibilização que haja, por muitas ações que sejam realizadas, conferências, sessões, por muitas páginas de jornal que sejam dedicadas à temática, basta uma criança, uma criança que seja, não estar segura e todo o trabalho parece inglório. Não é que seja inglório, mas não deixa de o parecer.

É por isso urgente que a sociedade no seu todo se una e 'combata' a uma só frente o tema da segurança junto da camada mais nova da população, nomeadamente segurança rodoviária. Municípios, bombeiros, forças policiais, pais, educadores, escolas e privados têm de ter o mesmo objetivo: dar ferramentas às crianças para que estas se possam mover em segurança num mundo real, e cada vez mais virtual, que todos os dias lhes apresenta novos desafios.

"A sensibilização tem de estar na base da educação", comentava o comandante do Bombeiros Voluntários de Guimarães, Bento Marques, em conversa com o Arriva Jornal. "É de pequenino que se torce o pepino e há que aproveitar estas idades para chamar a atenção aos mais novos para a questão da sua segurança".

Bento Marques admite que ao longo do tempo se tem vindo a notar uma clara melhoria na sensibilização, um trabalho que admite ter sido feito pelas escolas. "Repare que agora é habitual vermos as crianças a atravessarem a rua, mesmo na passeadeira, com uma educadora à frente, uma no meio e outra atrás, dependendo do tamanho do grupo. Obviamente que isto há uns anos não acontecia". São estas 'pequenas' grandes coisas que vão diminuindo o número de acidentes. "Já não é como antigamente, mas nunca é

demais. Nunca haverá exagero ou sensibilização em demasia".

Bento Marques salientou ainda que o número de atropelamentos tem igualmente vindo a diminuir. "Os próprios pais têm muito mais cuidado na forma como educam, o atravessar a rua, os cuidados a ter...".

Responsabilidade acima da legalidade

Assim, onde os bombeiros ainda vão sendo muito solicitados é nos pátios das escolas. "É próprio dos miúdos, caem, magoam-nos nos recreios. Aqui provavelmente o que faltará é suficiente pessoal nas escolas para acompanhar melhor as crianças nestas ocasiões. Mas reforço que não tem comparação com há uns anos. A questão é que nós queremos sempre mais e melhor. Muito mais e muito melhor. Estamos a falar de crianças e por isso nunca haverá exagero".

Do lado dos pais e educadores, a questão do álcool e a condução foi ainda mencionado por Bento Marques. "Temos de esquecer a questão legal e da multa e passar para a questão da responsabilidade. Não interessa se bebemos acima do limite da lei. Interessa que os nossos reflexos ficam condicionados e isso pode colocar em perigo ou quem vai dentro do veículo ou quem segue na via pública".

Privados também atuam

Empresas privadas, como é o caso da Arriva, também chamam a si alguma da "responsabilidade" nesta sensibilização. Manuel Oliveira, presidente da Comissão Executiva da Arriva Portugal, congratula-se pela empresa efetuar ações que impactam diretamente o universo dos mais novos. "Temos feito um

.....
Empresas privadas, como é o caso da Arriva, também chamam a si alguma da "responsabilidade" nesta sensibilização





vídeo com a GNR que endereça precisamente esta temática é disso exemplo. Ou a peça de teatro da Malad'Arte”.

Manuel Oliveira deu alguns exemplos muito práticos, típicos da irreverência dos mais novos quando ‘povoam’ os autocarros da marca. “Infelizmente, carregam mochilas pesadíssimas, imensas, que deixam no meio do corredor do autocarro, não as guardam nem acondicionam como deviam e impedem a livre circulação dos colegas. Tudo isto leva a que a segurança esteja comprometida”.

Algumas das ações de sensibilização que a Arriva faz é, por exemplo, alertar para a ordeira realização de filas enquanto as crianças esperam o autocarro. “Desde logo alertamos para a forma como atravessam a rua. E depois para a forma como devem, ordeiramente, fazer fila para esperar. É que para além de ser mais seguro, é igualmente mais ágil e mais rápido”, disse Manuel Oliveira. “Mas o que eles querem é brincar e por isso às vezes é complicado”.

Mentalidade tem vindo a mudar

Américo Pereira, alferes da Guarda Nacional Republicana, garante que a educação das crianças relativamente à sua segurança, nomeadamente rodoviária, tem vindo a alterar-se de forma muito significativa. “As mudanças da educação das crianças e jovens neste domínio têm sido muito positivas, derivado de vários fatores. Em primeiro lugar, a própria sociedade, sendo que nos últimos tempos, mudou-se bastante a mentalidade sobre os riscos e perigos associados à condução. Para além disso, existe também um maior e fácil acesso a informação e, consequentemente as pessoas tem na atualidade um pleno conhecimento deste âmbito”.

Associado a isto, Américo Pereira destacou também uma maior preocupação de um conjunto de entidade que tem desenvolvido imensos projetos no sentido de sensibilizar os mais pequenos, desde logo para a importância da segurança na circulação rodoviária. “Em conclusão, diria que evidentemente existe uma evolução positiva nas crianças e jovens, com um maior e essencial conhecimento sobre a segurança rodoviária”.

Quando aos pais, a opinião do militar é igualmente positiva. “Vivemos num mundo em que a sociedade facilmente tem acesso à informação, por isso, conseguem esclarecer dúvidas que possam surgir”.

Para além disso, Américo Pereira diz que os pais de hoje têm aprendido ao longo do tempo com os erros que outras pessoas já cometeram no passado e, por isso, adotam as medidas necessárias para garantir a sua própria segurança e a dos seus filhos. “Existe um sentimento de maior responsabilidade em Portugal, sendo que ao longo do tempo, apesar de haver um número crescente de viaturas a circular nas estradas de Portugal, tem havido um decréscimo da sinistralidade”.

GNR com papel fundamental

Quanto à GNR, Américo Pereira diz que não deve ter um papel ativo, mas sim fundamental. “Neste domínio e muitos outros, as instituições nacionais, na qual se inscreve a GNR, devem apostar numa atitude proativa e não reativa, por conseguinte, a sensibilização das crianças desde logo constitui-se como um pilar fundamental para a segurança rodoviária atual e futura da sociedade de Portugal”.

A GNR, no entender do militar, deve ainda procurar estabelecer parcerias com outras entidades. “Tal

.....
O município de Guimarães tem vindo a investir na criação de zonas de baixa velocidade junto a estabelecimento de ensino, quer sobrelevando a zona de peões quer através da instalação sonora

como já aconteceu com a própria Arriva e, como irá agora desenvolver um projeto com a CPCJ de Guimarães, visto que são todas estas colaborações que fortalecem este sentimento de importância relativamente à sensibilização dos mais pequenos para os perigos da circulação rodoviária e, corrigir determinados comportamentos errados que por vezes ainda existem”.

O GNR salientou ainda que diversos comportamentos têm vindo a ser corrigidos, nomeadamente a utilização das cadeiras de segurança para o transporte das crianças. “Tem sido um dos melhores comportamentos que facilmente foram corrigidos pelos pais.

A condução sob o efeito do álcool e o excesso de velocidade são dois aspetos que tem que ser melhorados na opinião de Américo Pereira. “Apesar de existir uma grande preocupação por parte de todas as entidades, continuam a ser comportamentos enraizados na sociedade portuguesa e difíceis de melhorar”.

Quanto a erros que sucessivamente continua a ver serem cometidos, Américo Pereira, para além dos que referiu, mencionou ainda a utilização do telemóvel durante o exercício da condução.

Município ativo

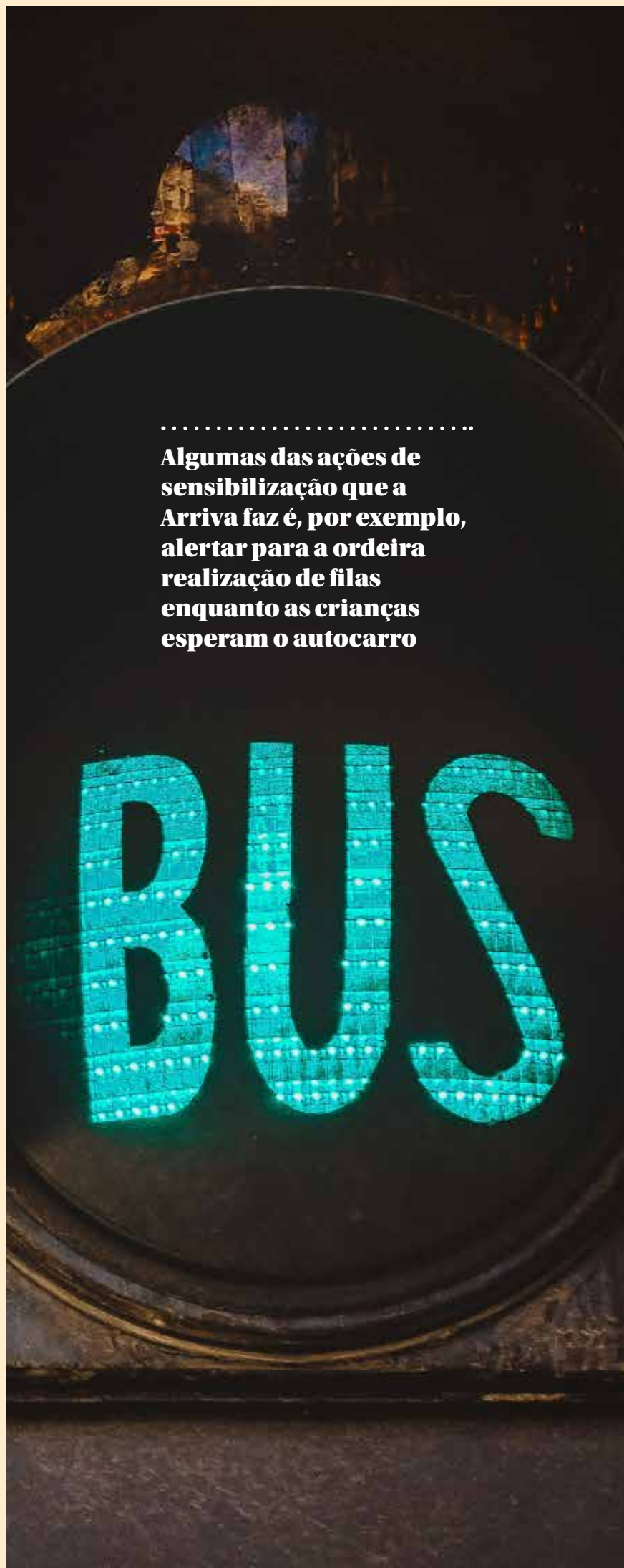
Sofia Ferreira, vereadora da Câmara Municipal de Guimarães também admite que o município deve ter um papel preponderante em toda esta sensibilização. “Os peões e as crianças são elementos preponderantes e muito vulneráveis pelo que nos merecem uma atenção especial”, comentou ao Arriva Jornal. Isto sem prejuízo da responsabilidade da utilização do espaço comum, da educação e da própria família.

Por isso mesmo o município de Guimarães tem vindo a investir na criação de zonas de baixa velocidade junto a estabelecimento de ensino, quer sobrelevando a zona de peões quer através da instalação sonora. “É uma atuação e atitude que queremos alargar a todo o concelho”, revelou a vereadora. “As áreas que circundam os estabelecimentos de ensino são muito importantes, muitas crianças deslocam-se a pé e precisam de se sentirem seguros”.

A câmara aposta, por isso, na melhoria dos percursos pedonais e na melhoria das condições de acessibilidade. Exemplo disso é o Plano de Mobilidade Urbana Sustentada apresentado há cerca de dois meses, um documento que precisamente aborda o planeamento da mobilidade urbana. “Mas estamos obviamente também a falar de uma alteração que vai para além do município. Há que haver uma alteração comportamental, não basta criarmos as condições físicas. Mas apesar desta nossa aposta na alteração do comportamento, nomeadamente na deslocação para a escola, quer pedonal quer em transporte público, é verdade que ainda há um longo caminho a percorrer”.

Outro aspeto salientado por Sofia Ferreira foi a preocupação com as questões sustentáveis e ambientais – de resto Guimarães é um município superativo nesta temática -, apesar de achar que hoje os jovens e mesmo os pais estão muito mais sensíveis a esta temática. “Antes, o meio mais privilegiado era o automóvel. Esse comportamento tem vindo a mudar. A câmara está muito empenhada em sensibilizar para o uso de modos mais sustentáveis, é algo que claramente está na agenda do dia”.

.....
Algumas das ações de sensibilização que a Arriva faz é, por exemplo, alertar para a ordeira realização de filas enquanto as crianças esperam o autocarro





Segurança das crianças nos autocarros

Arriva realiza filme para ver e partilhar

O papel do transportador vai além do simples ato de colocar autocarros a fazer serviço, a cumprir as ligações que se propõe garantir e que publica em horários públicos.

Uma das missões fundamentais enquanto transportador é o de levar as crianças e jovens para as suas diversas unidades de ensino. No entanto, a sua participação social pode ir além disso e na Arriva isso é visível.

Com efeito, há uma intensa preocupação com aquilo que se pode fazer em conjunto com diversas entidades, quer públicas quer privadas que podem contribuir socialmente.

Há uma diferença muito grande entre o transporte oferecido como se diz popularmente, aluguer, e aquilo que é uma carreira regular, o autocarro que liga o ponto A ou B, recolhendo nas paragens do seu percurso os clientes.

Embora algumas carreiras sejam planeadas a pensar nos horários escolares, de

forma a poder levar os alunos à escola, trazendo-os de regresso após o final das aulas, neste serviço temos em simultâneo dentro do autocarro os jovens estudantes e o cliente em geral.

Entretanto, num encontro com o SPC da GNR de Guimarães, a Guimarães TV e a Arriva, nasceu a ideia de fazer um vídeo, que possa ser enviado às escolas, divulgado em redes sociais e ser visualizado em autocarros, cuja questão fosse precisamente esta: a segurança nos autocarros.

As reuniões preparatórias decorreram na própria GMR TV e em São Torcato nas instalações da Guarda Nacional Republicana.

Numa primeira fase avaliou-se o dia a dia do transporte, desde a paragem à escola com tudo o que acontece no autocarro, identificaram-se os riscos e ouviram-se testemunhos. Concluiu-se que é simples conjugar a visão do condutor do autocarro, com aquilo que a GNR enquanto autoridade identifica como potencialmente sensível.

Na análise ao risco que acontece con-

.....
A conclusão do vídeo faz-se em dois locais, numa zona de cariz rural e numa habitacional urbana, em que o que se explica é o como sair do autocarro



Veja o vídeo em www.arriva.pt - Segurança das crianças nos autocarros

clui-se que este não se limita ao que não se deve fazer e que atos podem por em risco a segurança física do próprio.

Embora inicialmente se tivesse pensado naquilo que seria de incluir no vídeo no autocarro, rapidamente se acrescentou outra peça de risco, o caminho para a paragem, a própria paragem, e na volta, o caminho para casa.

Nem empresa, nem autoridades, nem escola, podem fazer a parte que compete e competirá sempre aos pais, a sua participação na educação dos filhos nas matérias que não tem a ver com escola.

Algo que contribui em muito para situações de risco é motivado por insuficiência ou incapacidades dos pais para conseguirem educar civicamente os filhos. As autoridades reconhecem-no como um fenómeno global. Não é algo que aconteça só a nível regional. Depende também da educação da própria sociedade, da forma como os riscos são identificados e segmentados. Sabe-se que a dimensão do risco em zonas como estas onde vivemos e tivemos a iniciativa de produzir o vídeo, são incomparáveis com aqueles que encontramos em zonas de grande massa urbana.

Mesmo a nível regional verifica-se que os acontecimentos a bordo do autocarro são reflexo direto das atitudes do grupo. Nas paragens vê-se que atos incorretos de dois ou três elementos são suficientes para gerar “um motim”. Identificam-se mesmo comportamentos que são reflexo de formas de “bullying”, quando alguns reagem copiando os outros.

Há questões que só o tempo levará a conter, como por exemplo a forma desordenada de entrar no autocarro, contudo há análises em que o facto de ter que validar o título de transporte faz com que a entrada no meio de transporte se torne regulada.

A missão do motorista limita-se a conduzir o autocarro, verificar os passes, ou vender os títulos de transporte adequados, contudo, acabamos por o ter num papel complementar de educação comportamental das crianças.

Chegados à altura de fazer o vídeo, e como acontece com qualquer filme, foi preciso criar um guião. Determinou-se um lugar e hora que não fosse complicado de gerir, desejou-se que o dia escolhido nos providenciasse bom tempo e que operacionalmente tudo corresse bem.

A carreira filmada foi fictícia e o grupo de alunos que ia participar no filme veio de uma escola do concelho de Guimarães. De acordo com a lei, a GNR recolheu as devidas autorizações dos pais e no dia e hora, lá estávamos todos.

As primeiras cenas focaram-se no caminho para a paragem, a forma de atravessar a estrada e na atenção no uso da passadeira onde ela exista.

Na paragem tentou recriar-se acontecimentos em grupo. Estes começaram pela identificação do risco para as crianças ao sentarem-se no rebordo do passeio até às brincadeiras que incrementam o risco. Numa das situações um jovem rapaz é atirado por outros para o meio da estrada e nada aconte-

ce graças à atenção da motorista. Neste momento a produção acrescentou ao vídeo, o fator atenção do condutor, que nestes casos se verifica especialmente acrescida.

Quando se passou para o interior do autocarro a quantidade de riscos decorrentes do mau comportamento atinge limites elevados. Manifestam-se alguns que são só resultado de brincadeiras não refletidas e sem moderação. Outras são questões que passam mesmo pela educação com progenitores e esses casos são identificados no vídeo quando uma senhora mais idosa se vê renegada de lugar para lugar.

Quando se filma o “lado B” do vídeo, todos os atos referidos são corrigidos. O comportamento melhora significativamente e um dos meninos oferece o seu lugar à senhora. Engraçado, porque na vida real a senhora é a avó.

A conclusão do vídeo faz-se em dois locais, numa zona de cariz rural e numa habitacional urbana, em que o que se explica é o como sair do autocarro. Começa com o levantar e tocar a campainha, o descer, e como o fazer numa forma segura. Como passar a estrada, o não passar a correr por trás do autocarro e o seguir tranquilamente.

Na comunidade em que participamos ativamente cumpre-nos contribuir para ajudar a proteger, transportar jovens numa forma correta ajuda-os a caminhar para um futuro melhor. A Arriva está ciente disso e sabe muito bem como participar.



RodoViagem Segura

Um espetáculo de ventríloquos

A história conta-se mais ou menos assim: “Numa cidade movimentada, são muitos os peões que circulam na calçada. A estrada para ser pisada com segurança, tem que ser olhada. O Amadeu e o Bartolomeu, os sinais sabem de cor, mas com a ajuda da polícia ainda vão saber melhor. Estar atento aos sinais, não é o que cansa, o melhor é chegar a casa sempre em segurança”. Esta é a base de uma peça da Malad’Arte, uma companhia de teatro de Braga que se uniu ao TeatroBus e apresentou um espetáculo com recurso a ventríloquos, que teve como principal função ensinar as boas práticas rodoviárias aos mais pequenos.

Os objetivos foram, por isso, sobretudo, educa-

cionais. Primeiro, que os mais novos interpretassem e entendessem os sinais de trânsito. Depois, que soubessem interpretar os perigos iminentes na estrada. O terceiro grande objetivo era aprender sobre conceitos básicos da circulação dos peões, na ciclovias e, por último, de alguma forma, à execução das boas práticas rodoviárias.

Os cuidados a ter na estrada

Ao Arriva Jornal, Tiago Fernandes, diretor artístico da Malad’Arte, explicou que este foi um espetáculo construído de raiz para o TeatroBus. “Achamos que, sendo o palco um autocarro, nada melhor do que fazer passar uma mensagem com os cuidados a ter na estrada”.

E porque o grande público-alvo da Malad’Arte

são as crianças, Tiago Fernandes diz o recurso aos apelativos ventríloquos foi desde logo considerado uma excelente opção. “Optamos por usar os bonecos por duas razões. Primeiro pelo facto de o espaço em autocarro ser obviamente mais pequeno e limitado do que habitualmente temos. E depois porque é uma forma de mais facilmente chamar a atenção dos mais novos e assim passar a mensagem de forma mais eficiente. O que, neste caso, é particularmente importante porque estamos a falar da própria segurança das crianças”.

Peça é um original da Malad’Arte

A peça é um original da Malad’Arte e foi realizada e produzida em cerca de 15 dias. “É tudo de nossa autoria, desde o texto à música”, contou ao Arriva Jornal Tiago Fernandes.

Esta companhia de teatro de Braga é profissional e integra hoje seis pessoas fixas, basicamente atores. “Mas, depois, fazemos de tudo um pouco. Fazemos o que for preciso, na verdade”. O repertório da companhia é vasto, que passa por espetáculos de teatro, mas também de magia, malabarismo, pinchonas, artes de fogo ou presenças em feiras medievais.

“O nosso orçamento é composto basicamente pela contratualização de espetáculos que sobretudo as autarquias ou escolas nos fazem. Temos muita oferta em carteira que vamos ajustando consoante o que os clientes quiserem comunicar”.

Pelo Tiago passa um pouco a parte da produção dos espetáculos, sendo que tudo o resto, como os já referidos textos, música ou cenografia é feito pela equipa. Quanto ao guarda-roupa, esse normalmente

é alugado. “Até os bonecos que usamos nos espetáculos de ventríloquos somos nós que os criamos e produzimos”, explicou.

As crianças são o público mais exigente

As crianças não são um público propriamente fácil de se lidar. “São o público mais exigente do mundo, na verdade”. São honestas nas suas opiniões (às vezes demasiado para os gostos dos adultos!) e não fazem ‘fretes’, pelo que se não gostam, não gostam!

Tiago Fernandes explica que no caso da peça RodoViagem Segura a experiência não podia ter sido mais gratificante. “É verdade que quando estamos dentro do autocarro estamos tão emersos nas nossas personagens que nem nos apercebemos bem do feedback dos mais novitos. Mas depois, quando saímos, constatamos que estavam visivelmente agradados com a experiência”. Um feedback que ultrapassou o momento do espetáculo já que as crianças, nos dias seguintes, ainda abordavam o tema.

No mínimo, quatro novos espetáculos por ano

Quanto a projetos futuros, são muitos. Esta companhia de Braga, que segundo Tiago “faz mesmo muitos espetáculos por época”, quer sair um pouco da sua zona de conforto e avançar com mais regularidade para produções dedicadas a adultos, nomeadamente no âmbito das feiras medievais, com textos históricos. “Temos produzido no mínimo, quatro espetáculos novos por ano, que vamos apresentando em vários locais”. Para este ano, a aposta é precisamente este RodoViagem Segura já que é uma mensagem importante de ser transmitida aos mais novos.



.....
**Tiago Fernandes
explica que no caso
da peça RodoViagem
Segura a experiência
não podia ter sido
mais gratificante.**

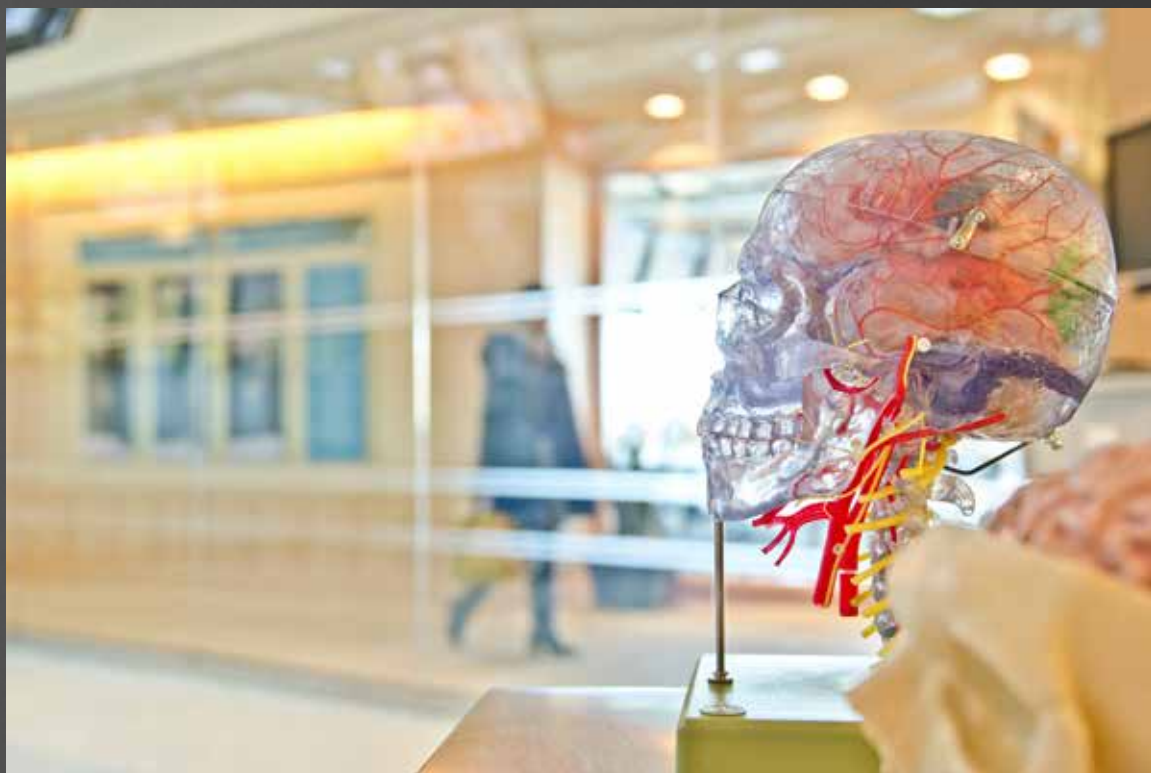


DESTAQUE

texto Susana Marvão
fotografia D.R.

.....
A exposição está organizada em sete capítulos que, sucessivamente, apresentam o esqueleto, os músculos, os nervos, o sistema respiratório, o aparelho digestivo e o urinário, o sistema reprodutor, o endócrino e o circulatório.





Exposição “Corpo Humano - A Ciência da Vida”, no Porto

Uma viagem ao interior do Corpo Humano

Tendo passado pelas grandes capitais mundiais, onde foi visitada por milhões de pessoas, chegou ao Porto uma das mais espetaculares exposições sobre o corpo humano, internacionalmente reconhecida pela qualidade do seu acervo e pelo seu alcance pedagógico.

“Corpo Humano - A Ciência da Vida” é o que a organização apelida de uma “aula completa de anatomia”, numa viagem emocionante pelo interior do corpo humano, à descoberta do seu funcionamento.

É composta por mais de uma centena de órgãos, estruturas ósseas e oito corpos humanos completos, perfeitamente preservados pelo método da plastinação e, bem ainda, 120 painéis retro iluminados, com mega dimensões de 2,40x2,00 metros, que através de imagens e textos informativos nos orientam nesta descoberta anatómica.

A saúde física, mental e social postula um conhecimento profundo da anatomia e funcionamento do corpo humano, em ordem a alcançar a máxima ‘latina mens sana in corpore sano’, e é esse conhecimento que esta exposição oferece aos seus visitantes, numa área expositiva de mais de 1500m².

“Corpo Humano - A Ciência da Vida” estará agora em exibição no icónico edifício da Alfândega do Porto, desde o dia 1 de fevereiro até ao próximo dia 31 de julho de 2019.

Workshops e conferências

Em paralelo com o projeto expositivo, é ainda possível interagir com uma programação integrada que visa o debate ético e científico sobre o corpo humano, através de conferências e workshops que incluem temas como a saúde e o bem-estar, a nutrição, a prevenção, a genética e as medicinas alternativas.

Workshops para crianças e adultos

Workshops didáticos e pedagógicos para jovens e crianças orientados por técnicos qualificados fazem parte desta mostra. Nos workshops para adultos vai ser possível aprender a cuidar do seu corpo, como fazer uma alimentação saudável e a importância da prática desportiva, entre outras temáticas.

Comissão científica

A Comissão Científica, constituída por personalidades que se distinguem pelo conhecimento especializado nos temas da Exposição,

tem por missão promover o debate público das questões suscitadas, desenvolvendo, a par com o projeto expositivo, um conjunto de palestras e atividades multidisciplinar.

Na comissão constam nomes como o de José Henrique Pinto Barros, médico e presidente do Conselho Nacional de Saúde (CNS), do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) e da International Epidemiological Association.

Igualmente está na comissão Rosa Mota, campeã olímpica, mundial e europeia de maratona e a primeira mulher portuguesa a conquistar uma medalha de ouro nos Jogos Olímpicos.

Outro nome avançado é Vítor Veloso, médico especialista em cirurgia geral oncológica e Presidente da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC).

Paulo Canedo, gestor do IPATIMUP Diagnósticos, doutorado em Biologia Humana pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e Inês Tomada, nutricionista doutorada em Metabolismo, Clínica e Experimentação pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e Professora na Escola Superior de Biotecnologia da UCP fazem ainda parte desta comissão.



David Carreira

ALTICE ARENA, LISBOA
30 DE NOVEMBRO

Três anos depois de um concerto 360º no Campo Pequeno, David Carreira volta a surpreender ao anunciar novo 360º. Desta vez na maior sala de espetáculos do país, Altice Arena. Com data marcada para 30 de novembro de 2019, promete ser algo nunca visto. Uma mega produção RegiBrainstorm que combina música com dança, e ainda efeitos especiais de luz e vídeo. O público vai ter a oportunidade de ouvir todos os sucessos de David desde o início da sua carreira em 2011. O artista não pára de surpreender e desta vez torna-se no primeiro cantor português a fazer um concerto 360 no Altice Arena. Este é sem dúvida um dos anos mais importantes da sua carreira. Disco de Ouro em apenas cinco semanas com o seu último álbum “7”, soma já mais de 30 milhões de visualizações nos seus singles deste novo álbum, e acaba de lançar o seu documentário, no qual apresenta ao público todo o trabalho que está por trás da produção deste “7”. David Carreira revelou-se nos últimos anos um exemplo para a nova geração de música Pop Portuguesa, tendo feito várias participações de sucesso com artistas nacionais e internacionais. Não ficou por aqui e mostrou mesmo que quer levar a sua música além-fronteiras, nos últimos meses rumou ao Brasil onde promete apresentar novidades para breve.

Diogo Piçarra ao vivo

CAE DE SÃO MAMEDE (GUIMARÃES)
4 DE MAIO, 22H00, M6
PREÇOS: 20€

Diogo Piçarra decidiu fazer uma pausa dos maiores palcos do país, os quais tem percorrido nos últimos três anos. Em 2019, vai apresentar-se ao vivo exclusivamente em auditórios, com a Tour Abrigo. O mote para esta tour exclusiva foi dado com o lançamento de “Abrigo”, um EP com três músicas inéditas que o artista lançou de surpresa, digitalmente, de onde foi extraído o single “Paraíso”, o qual, rapidamente, se tornou num dos seus maiores sucessos. Na Tour Abrigo, que estará a 4 de maio no Centro de Artes e Espectáculos de São Mamede, em Guimarães, Diogo Piçarra vai apresentar-se de uma forma mais intimista, a solo, e em alguns momentos acompanhado por Francisco Aragão, que faz parte do seu habitual trio de músicos, onde é responsável pelas guitarras, teclados e programações. O espetáculo, preparado cuidadosamente, terá, como é habitual nos concertos do artista, uma forte componente visual, num registo mais intimista, que permite uma maior proximidade com o público.

Teatro Os Músicos de Bremen

THEATRO CIRCO, BRAGA
16 A 18 DE ABRIL, 11H00 E 15H00,
PEQUENO AUDITÓRIO, M4
PREÇOS: 10€ NORMAL; 5€ CARTÃO QUADRILÁTERO

A partir do conto dos Irmãos Grimm e relato oral de Joaquim Peças, texto dramático de José Caldas, poemas de Eugénio de Andrade e Afonso Lopes Vieira, a Companhia de Teatro de Braga propõe, na peça “Os Músicos de Bremen”, ao jovem público uma metafórica reflexão sobre a velhice e a sua marginalidade numa sociedade de produção e consumismo é o desejo deste espetáculo. Que presente ou futuro podem ter quatro velhos animais que já não são úteis? A duração prevista do espetáculo são 50 minutos.



Comédia “Deus” vai a Braga

ALTICE FORUM, BRAGA
24 DE ABRIL, 21H30, GRANDE AUDITÓRIO, M12
PREÇOS: 13€ A 18€

A comédia “GOD”, de Joaquim Monchique anda a percorrer o país e vai “parar” em Braga, no Altice Forum, no dia 24 de abril. Chegou, pois, a hora de Deus e os seus dois anjos, Miguel e Gabriel, tentarem mudar o rumo da humanidade e tornarem a vida terrena mais aprazível. Escrita por David Javerbaum, (vencedor de 13 Emmys e dois Grammys) um dos escritores de eleição de Jon Stewart no “The Daily Show”, a comédia “GOD” (An Act of God, no original) responde às questões existenciais que têm atormentado os homens desde a Criação. Em palco, Joaquim Monchique é acompanhado por Diogo Mesquita e Rui Andrade

PUB

Fogo de Artifício
Fogo Preso
Piroaquéuticos
Piromusicais
Bailado Aquático
Multimedia
Temáticos

Tel/Fax 253 506 944
www.armandovieira.com
Pirotecnia
ARMANDO VIEIRA, Lda. pirotecnia@armandovieira.com

CONSTRUÇÕES
ROMEUBAS

TODO O TIPO DE CONSTRUÇÕES,
PINTURA E RESTAURO
RUA DE S.TIAGO, LOTE 27 - CANDOSO S.TIAGO
TELF: 253 523 768 ou 962 278 723

VIAJE COM A ARRIVA E DESCUBRA O PORTO E A HISTÓRIA DOS DESCOBRIMENTOS



WORLD

OF DISCOVERIES

MUSEU INTERATIVO & PARQUE TEMÁTICO

Reviva a história que mudou o Mundo numa experiência única. Não perca os cenários à escala real, o túnel imerso de 9 metros e as personagens históricas.



Um cruzeiro de 50 minutos no Rio Douro, onde poderá apreciar toda a zona ribeirinha do Porto e Vila Nova de Gaia



mínimo 40 participantes

preços por pessoa: 20€

por cada 10 participantes, um grátis | inclui transporte, visita ao World of Discoveries e passeio no barco.

informações e reservas: Sónia Mota 933279602, ou motas@arriva.pt

Sujeito à disponibilidade de viaturas no momento da reserva



Adrenalina pura ao volante de uma bicicleta

.....
Não sendo uma modalidade ainda muito divulgada em Portugal, não há propriamente “treinadores” específicos para o efeito

Até podíamos começar por apresentar os feitos que o currículo desportivo de Miguel Ângelo dos Santos já ostenta. Mas isso levar-nos-ia metade do espaço que temos disponível. Vamos apenas dizer, em jeito de ‘super resumo’, que já foi campeão nacional, já conquistou taças em Portugal e em eventos internacionais.

O desporto chama-se Downhill, está sob a tutela da Federação Portuguesa de Ciclismo, e é uma modalidade do BTT que consiste em descer o mais rápido possível um determinado percurso com diversas irregularidades ou obstáculos de uma dada montanha. É um desporto que permite estar em contacto direto com a natureza e gozar da máxima

adrenalina que uma descida vertiginosa proporciona. Ora, tudo o que apaixonou Miguel Ângelo dos Santos. “Já é mais do que um passatempo, admito. Começou muito cedo, por brincadeira, em bicicletas mais pequenas, as BMX. No fundo, comecei um pouco porque toda a gente andava, era moda”.

O “problema” é que entrou em competições. E adorou, claro. Das BMX passou para as bicicletas de montanha, numa altura em que começaram a surgir as primeiras provas de Downhill mais a sério. “Começámos a receber cá estrangeiros e a modalidade começou a ganhar mais adeptos”.

Adeptos que têm de ter muito amor à camisola já que uma bicicleta custa, no mínimo, cinco mil euros. “Há mais caras. Para começar, é mesmo

.....

O desporto chama-se Downhill, está sob a tutela da Federação Portuguesa de Ciclismo, e é uma modalidade do BTT que consiste em descer o mais rápido possível um determinado percurso com diversas irregularidades ou obstáculos de uma dada montanha

preciso este investimento”. Nada que tenha assustado o assistente administrativo da TST dada a adrenalina e o tal contacto com a natureza que em particular esta modalidade proporciona.

Claro que, depois, o ser competitivo também não terá ajudado à “festa”. “O bichinho da competição está sempre lá. As descidas são cronometradas e queremos sempre descer mais rápido do que os outros”. Só para termos uma noção, Miguel Ângelo dos Santos contou que as velocidades atingidas são entre os 50 e os 60 quilómetros por hora. Isto pelo meio das árvores, das pedras...

O treino

Neste momento, Miguel Ângelo dos Santos está a experimentar uma técnica que aprendeu com um praticante internacional, porque não há propriamente “treinadores” específicos para o efeito. Só faz ginásio, deixando a prática da bicicleta apenas para a altura da competição. “Só pego mesmo na bicicleta no dia de treino que antecede a prova, ando a testar esta teoria, também devido à falta de tempo”.

Ou seja, o colaborador da TST quer evoluir ao máximo a sua condição física, deixando a técnica para os dias da prova. “Até porque esta modalidade tem muito de físico. 80% da prova é força de braços, pernas e pulmões. Potência e resistência”.

Campeonato da Europa em Pampilhosa

Pampilhosa da Serra vai acolher o Campeonato da Europa, já no próximo mês de maio. Uma competição onde obviamente Miguel Ângelo dos Santos vai participar.

Aliás, o atleta de 43 anos - “é o que está no BI mas para mim não conta para nada”, disse-nos - explica que Portugal é muito solicitado pelas equipas estrangeiras para a realização de algo que se assemelha a estágios.

“É verdade que os custos desta modalidade são grandes, nada adaptados ao nível da nossa economia. Mas apesar disso, conseguimos ter cá atletas semi-profissionais, dentro do top 20 mundial e mais uma dúzia de praticantes que conseguem qualificar-se para uma taça do mundo e chegar às finais nos escalões de elite”.

No escalão master, no qual Miguel Ângelo dos Santos compete, os atletas conseguem sempre boas posições. “Temos um vice-campeão e um potencial campeão do mundo. Num universo de mil pilotos, os portugueses serão 30, o que é excelente”.

A economia pode não ajudar, mas Miguel Ângelo dos Santos garante que, por outro lado, fomos beneficiados pela geografia. “Temos zonas muito boas, todos querem vir para cá, nomeadamente a Lousã, onde as marcas fazem a pré-época”.

Com uma época a rondar os 1500 euros, fora obviamente a bicicleta (que tem de dar para mais de uma temporada), questionamos Miguel Ângelo dos Santos se a empresa TST de alguma forma o patrocinava. “Estamos a tratar disso”, disse entre sorrisos.

Como grandes objetivos, o primeiro desde logo ficou bem vincado: segurança. Chegar ao final da prova sem lesões é o que o piloto mais almeja. Claro que depois, ser campeão nacional e alcançar a taça de Portugal também está nos planos. E ser campeão da Europa, já agora.



Dia dos Namorados celebrado na TST

A TST vestiu-se de cupido para celebrar o dia de S. Valentim! Pelo segundo ano consecutivo, a TST lançou um passatempo desafiando os colaboradores apaixonados a enviarem as suas declarações de amor.

O desafio foi aceite e teve boa adesão. De entre as várias declarações enviadas pelos participantes, os colaboradores que apresentaram as mais originais foram premiados com um jantar romântico no Hotel Aldeia dos Capuchos.





Dia Mundial da Justiça Social

Centenas de idosos no Teatro Cinema de Fafe

Quando a sociedade grita pelas assimetrias sociais da desigualdade tem sentido falar de justiça social?

Esta Secção de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário lança o convite à reflexão sobre como as diferentes sociedades olham, por exemplo, para o fosso entre os idosos isolados em áreas geográficas, que não lhes permite ter acesso ao que parece elementar aos olhos de quem tem “tudo à mão”, e a partir daí desafiou-se na organização de um dia diferente para os que se deslocaram com a ajuda das instituições, para simplesmente assistir a um espetáculo cultural / musical.

A justiça não se pode reduzir a políticas de distribuição de riqueza. Ela exige o reconhecimento de pessoas e grupos discriminados na sua dignidade. O injustiçado não está apenas na sua condição em termos sociais e económicos, mas sobretudo na sua identidade... O idoso, o pertencente a minorias étnicas... A justiça social exige reconhecer o outro como pessoa e como membro da comunidade. É a sistematização do valor da dignidade da pessoa humana.

Assim, somos da opinião que as instituições públicas devem poder adaptar o conjunto da sociedade às suas regras e exigências. Portanto, “é preciso que esta justiça penetre completamente as instituições dos povos e toda a vida da sociedade”, justiça social é o primeiro critério de avaliação das instituições do estado e de uma sociedade.

Assim, o estado social deve garantir as liberdades individuais e, ao mesmo tempo, intervir para que o conjunto da população tenha acesso a uma série de serviços sociais, especialmente aqueles relacionados com a educação, saúde e habitação.

As instituições do estado devem organizar-se de modo que haja coesão social e igualdade de oportunidades, ou seja, aquele que vive longe de tudo deve ter a mesma oportunidade do outro que vive no meio urbano.

O conceito de estado social está destinado a corrigir as desigualdades sociais mas para que isso seja possível é necessário que as instituições públicas promovam medidas para melhorar as condições de vida de todos os cidadãos.

A Guarda Nacional Republicana enquanto organismo público (força de segurança próxima das pessoas) visa, no seu campo de trabalho, contribuir para que a justiça seja efetivamente uma realidade, através de medidas de combate ao isolamento promovendo a tão ambicionada igualdade social.

A justiça social deverá ser acompanhada por um conjunto de medidas de âmbito nacional que têm a missão de resolver situações de desigualdade e exclusão social entre um grupo de determinado lugar. A missão deverá ser tornar-se presente, apresentando serviços que os ajudem a superar ou sair de uma situação de vulnerabilidade social.

Muitas organizações internacionais e ONGs tratam particularmente o tema da justiça social, tão boicotado por muitos lugares do mundo. Inclusive a ONU (Organização das Nações Unidas) decidiu estabelecer o Dia Internacional de Justiça Social, comemorado a 20 de fevereiro de cada ano, data que pretende consciencializar globalmente este tema, promovendo ações destinadas a aumentar a dignidade humana, o emprego, a igualdade, o bem-estar e o desenvolvimento em todos os sentidos e foi nesse sentido que o espetáculo que assinalou esse dia no Teatro Cinema de Fafe pretendeu marcar o olhar sobre um futuro melhor com uma maior coesão social!



Veja o filme em www.arriva.pt.

Grupo Folclórico da Corredoura

.....
Henrique Macedo, o presidente do grupo, garante que o papel da instituição é, sobretudo, não deixar morrer as tradições daquele que é o grupo mais antigo do concelho de Guimarães.

Por alturas dos 60 anos da coletividade o Arriva Jornal já tinha falado deles: do Grupo Folclórico a Corredoura. Hoje, passados três anos, o grupo continua a marcar a sua história que sobretudo revela a partilha de uma cultura que se quer popular. Que se quer folclórica. Mas nem por isso “adormecida”. Antes, quer-se intemporal. Dinâmica. E até com alguma contemporaneidade. O Grupo Folclórico da Corredoura, localidade da vila de S. Torcato, Guimarães, não podia, por isso, estar mais orgulhoso do seu passado, do seu percurso e do que o futuro lhe reserva. Precisamente porque em pleno século XXI consegue manter-se fiel às suas tradições mas, ao mesmo tempo, acrescentar-lhe alguma modernidade.

Recentemente, o grupo realizou uma ação de registo de imagem na cidade de Guimarães que passou pela sede da Arriva, de resto um parceiro habitual da coletividade. O filme “Corredoura na Arriva” irá entrar em cena nos autocarros do grupo.

Henrique Macedo, o presidente do grupo, garante que o papel da instituição é, sobretudo, não deixar morrer as tradições daquele que é o grupo mais antigo do concelho de Guimarães.

“As pessoas que têm algum interesse pela cultura popular desta região acabam por ter como referência este grupo e por isso não temos muita dificuldade em recrutar novos membros”, disse ao Arriva Jornal Henrique Macedo.

O Grupo Folclórico da Corredoura representa o século XVIII e XIX, quer em termos de danças quer em termos de trajes, cuja preservação é um desafio já que “muita coisa se foi perdendo com o passar do

tempo. No entanto, os registos feitos na altura da fundação do grupo foram muitos importantes” explicou-nos o responsável. Hoje, continuam a ser cerca de 53 os elementos que compõem a instituição, com idades tão díspares como 12 e 80 anos.

Tradição e contemporaneidade

E o que podia ser uma contrariedade é encarado por Henrique Macedo como um desafio. Assim, e para chamar novos públicos e novos membros, o Grupo Folclórico da Corredoura resolveu dar um tom de modernidade às suas atuações, sem nunca perder a tradição que o caracteriza.

“Para saber quem somos, temos de saber o que fomos, de onde viemos, como cá chegamos. E os grupos folclóricos preservam muita dessa informação. Podemos ter um papel importante na sociedade.”

Isto porque há a ideia de que os Ranchos Folclóricos apenas se centram nas danças e nos cantos. Mas o presidente diz que há muito para além disso. “Representamos como se vivia, o que se vestia na época, como se trabalhava e em quê”.

Menos mal, parece haver uma tendência que as novas gerações começam a abraçar: a busca pelas tradições parece estar a renascer nos jovens. Algo que Henrique Macedo diz que pode e deve ser aproveitado, mas, admite, para isso as próprias instituições também têm de mudar. “Temos de comunicar de forma diferente, não nos podemos fechar. Há a ideia de que o folclore é algo muito fechado e não se pode sair da tradição que representa. Mas podemos inovar sem sair dessa tradição. Sem desrespeitar os costumes. Sem desvirtuar o passado e o legado que nos deixou”.



Henrique Macedo, presidente

Ponte de Lima

A vila mais antiga de Portugal!

.....

Com um património histórico riquíssimo, Ponte de Lima é uma excelente sugestão para um passeio de lazer diferente!

Com os dias mais compridos e soalheiros o desejo de viajar e de experimentar novos destinos aumenta! Nesta edição, levamo-lo até ao Alto Minho, mais concretamente à vila mais antiga de Portugal, Ponte de Lima, localizada na margem esquerda do Rio Lima, fundada em 1125, pela rainha D. Teresa, mãe de D. Afonso Henriques, primeiro Rei de Portugal.

Com um património histórico riquíssimo, Ponte de Lima é uma excelente sugestão para um passeio de lazer diferente! Passear no centro histórico é o mesmo que deixar-se perder pela história dado que em todas as suas ruas existirá sempre algo que despertará o seu interesse.

Deixamos aqui sugestões de alguns locais a não perder e os nossos desejos de boas viagens!

Ponte Medieval

A ponte medieval é o monumento arquitetónico mais emblemático porque com o rio que banha a vila, deu o nome à localidade. É constituída por um conjunto formado por duas pontes: um troço medieval, de maior dimensão, que tem início na margem esquerda e se estende até à Igreja de Santo António da Torre Velha e a passa ainda em dois arcos. De-pois, o troço que resta da ponte romana. São apenas cinco arcos a partir do grande arco que está em leito seco.

Igreja Matriz de Ponte de Lima

A igreja Matriz de Ponte de Lima foi um dos edifícios mais importantes no desenvolvimento desta localidade. Edificada no século XII, só foi terminada

no século XV, e, mais tarde, no reinado de D. Manuel I, foi concluída a sua torre. Sofreu ao longo dos tempos várias intervenções, sendo a grande parte das obras de talha do interior, datadas do século XVIII. No seu interior, sob um teto de madeira, mostra numerosas estátuas de diversas épocas, e a capela de Nossa Senhora da Conceição, de estilo manuelino, onde se exibem dois altares barrocos. A abscissa direita está precedida por um arco renascentista de 1589.

Parque Temático do Arnado

O parque temático do Arnado, nasceu da ideia de criar um jardim temático, que permita fazer uma viagem pela história de arte dos jardins. Juntam-se estilos de todo o mundo como o jardim romano, o labirinto, inspirado na lenda do Minotauro, da Renascença onde a água é considerada um elemento essencial, ao estilo barroco, refletindo o esplendor dos jardins à francesa.

Largo de Camões

Situado em pleno Centro Histórico, o Largo de Camões é o melhor lugar para descontrair numa esplanada e apreciar belíssimo por do sol sobre a ponte medieval.

Torre da Cadeia Velha

A Torre da Cadeia Velha foi, um espaço de encarceramento até aos anos sessenta do século passado e, desde a sua recuperação, tem sido palco de recepção de várias galerias de exposições, lançamento de livros ou conferências. Também se encontra neste local a Loja de Turismo de Ponte de Lima.



Miradouro de Santo Ovídio

O miradouro de Santo Ovídio situado a cerca de 250 metros de altitude, proporciona excelentes vistas sobre a vila de Ponte de Lima e a serra de Arga. Com um vestígio da Idade do Ferro - o célebre cavaleiro do Castro de Santo Ovídio, gravado numa das rochas que se destaca no ponto mais alto do castro, situado muito próximo ao adro que delimita a capela de traça quinhentista. Dispondo de um aprazível parque arborizado e de um parque de merendas é um local excelente para um convívio diferente!

Ponte e Praia Fluvial da Azenha de Estorãos

A poucos quilómetros de Ponte de Lima, encontramos a tranquilíssima localidade de Estorãos. Com vista para a Serra de Arga e com uma ponte Romana a atravessar o Rio Estorãos é uma ótima sugestão para passar um dia de verão mais sossegado. Dispõe de sanitários, água potável, parque de merendas, acesso de rampa para a água, passadiço a atravessar o rio e com um alojamento local com um moinho e a Ponte Romana.

Romaria das Feiras Novas

Comemorada desde 1826, a romaria popular mais conhecida de Ponte de Lima é as Feiras Novas, celebradas em honra de Nossa Senhora das Dores, que se realizam no segundo fim-de-semana de Setembro e que encerram o ciclo de romarias no Alto Minho. São três dias de rusgas, cantares ao desafio e o tradicional folclore que percorrem toda a vila tornando as Feiras Novas numa romaria única e inesquecível para quem a visita.



.....
Passear no centro histórico é o mesmo que deixar-se perder pela história dado que em todas as suas ruas existirá sempre algo que despertará o seu interesse.





JUAN MACÍAS TROYANO

De mi Butaca a Guiaes

Hacía un par de años, tal vez algo más, que no visitaba Portugal. El cuerpo me pedía con insistencia poner los pies en esa tierra amada, oír el dulce acento de sus gentes, sentir su latido cordial. Tenía ya montado el trípode sobre el que trazar el viaje. Coimbra, para saldar una vieja cuenta: haber llegado a estas alturas de mi vida sin conocerla es como deber algo. Guimaraes, para exprimirle el jugo que no acabé de apurar en mi anterior visita por la premura del tiempo. Sintra, para quedar absuelto del grave pecado de una estancia fugaz en un lugar cuya belleza pide sosiego. El recreo de Lord Byron no puede ser despachado en una hora de paso, a lo que me ví obligado hace un buen número de años.

En fin, que ya tenía casi cumplido ese otro viaje con el que disfruto casi tanto como con el de verdad, que es el de la planificación. Mapas, ordenador, guías. Entro por esta carretera y salgo por esta otra. Paro en tal pueblo y como en aquél otro. Duermo en una pousada que promete acercarme al cielo. Todos los planes se hallaban en su justo punto de cocción para hacer la maleta y ponerse al volante. Fue entonces cuando se hizo realidad ese viejo aforismo español -o internacional- que dice que “el hombre propone y Dios dispone”. Sólo que en este caso no fue el buen Dios sino el pérfido diablo quien dispuso de matar mis ilusiones. Tuvo que ser él, estoy seguro, pues sólo el diablo puede tener interés en que la gente no viaje a Portugal. En mi caso recurrió a procedimiento tan eficaz

como es un dolor de muelas. Y a ver quién es el osado que emprende un viaje en el que el “joh!” de admiración ante un paisaje va a ser fatalmente sustituido por el “jay!” de dolor de la muela del juicio.

Como el deseo siempre busca armas contra la adversidad, en mi caso la fuerza de aquél pronto encontró un recurso tan fácil como efectivo. Me acordé de un rincón del territorio portugués que hacía tiempo estimulaba mi curiosidad. Nunca llegué a saber a ciencia cierta hasta dónde llegaba su realidad. ¿Serían parajes y poblados meramente imaginarios? Estaba convencido de que no era así, por mucho que las informaciones que me proporcionaba el internet seguían alimentando mis dudas. No me los situaba con nitidez en los mapas ni me ofrecía datos concretos sobre población y características geopolíticas.

No importaba. Las informaciones y los datos estaban en el sitio más adecuado: en ese desván de los recuerdos donde se guarda aquello que un día nos atrajo con una fuerza especial. Y, en una de las treguas que la malvada muela me concedía, la memoria levantó el vuelo para ir a posarse en Guiaes. Sin ayuda de los “internet” ni de las “wikipedia”, mi imaginación logró su objetivo, que no era otro que dar un sensual paseo por los parajes que un día soñé mientras leía.

Como si la butaca que me da el descanso tuviese un muelle en su asiento, me levanté propulsado hacia una de las estanterías. No hube de esforzarme mucho para dar con lo que buscaba: “La ciudad y las sierras”, la es-

pléndida novela de Eça de Queiroz, traducida con primor al castellano por Eduardo Marquina. ¡Qué disfrute nuevo releer una obra que en su día me transportó a un mundo feliz! Guiaes está para siempre en mi imaginario como para otros lo estará la Macondo de García Márquez, por ejemplo. Quisiera saber si para el portugués medio Guiaes y sus contornos (Regoa, Tormes) significan algo. Para mí son una especie de Arcadia de difícil reproducción en este tiempo, aunque tengo la secreta esperanza de que los portugueses de hoy no anden muy lejos de aquellos José Fernández, Tía Vicenta, Melchor... La Naturaleza exultante y cantarina de bancales y riachuelos sigue allí. Sea lo que sea hoy Guiaes con su comarca, no se habrá perdido la sencilla elegancia de sus casas de campo, habitadas por familias haciendo de su vivir un canto al decoro de la existencia.

La novela de Eça de Queiroz, publicada en 1901, deja en el lector un regusto dulzón, por qué negarlo. Pero a quien tiene sus más y sus menos con los excesos de los avances tecnológicos, como es mi caso, no le repugna ese exceso de azúcar. Jacinto, el protagonista, gira radicalmente de su condición de urbanita radical a la de naturalista converso. Este lector, más inclinado al intimismo rural que al exhibicionismo urbano, lo ha vuelto a pasar en grande con el arroz con leche de la tía Vicenta, o rodeado de mujeres como la bella esposa del doctor Alypio, o tomando un vino blanco en la taberna del Tuerto. Y sin moverme de mi butaca. Y es que nunca un dolor de muelas vino a traer tanto bien.

levamos o
TEATROBUS
à escola



 **arriva**



Rodoviagem

SEGURA



Produção  **Mala D'ArTe**

para informações ligue:
Sónia Mota 933279602, ou motas@arriva.pt

Pequenos passos para ajudar o ambiente

.....

Sempre que possível, devemos ter hortas e espaços verdes nas nossas próprias casas, já para não falar do óbvio: não colocar lixo ou, os fumadores, pontas de cigarros no chão



As preocupações ambientais são presença no debate público há décadas. Algo já foi feito, mas, dizem os especialistas, o problema não foi atacado, de facto. Além das políticas dos países e das grandes empresas e setores, todos nós, podemos, no dia a dia, à nossa escala, fazer algo pelo ambiente.

A necessidade de ter práticas sustentáveis para economizar e ao mesmo tempo relacionar-se de forma qualitativa com o meio ambiente é, já hoje, uma realidade. Como recordaram os milhares de estudantes que, a 15 de março, saíram às ruas de 20 cidades portuguesas, integrados numa greve mundial pelo clima, para exigir dos políticos ações contra as alterações climáticas, “não há planeta B”.

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), atualmente, o mundo não está no caminho para cumprir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável até 2030 ou mesmo até 2050.

O sexto Panorama Ambiental Global da ONU, produzido por 250 cientistas de mais de 70 países, indica que se não ampliarmos drasticamente a proteção ambiental, cidades e regiões na Ásia, Médio Oriente e África poderão testemunhar milhões de mortes prematuras até meio do século. A publicação também alerta que os poluentes nos sistemas de água potável farão com que a resistência antimicrobiana se torne a maior causa de mortes até 2050 e com que disruptores endócrinos afetem a fertilidade masculina e feminina, bem como o desenvolvimento neurológico infantil.

O estudo destaca, contudo, que o mundo tem a ciência, a tecnologia e os recursos financeiros de que precisa para seguir na direção de um caminho de desenvolvimento mais sustentável. A análise da ONU ressalva, porém, que ainda falta apoio suficiente do público, das empresas e de líderes políticos, que se agarram a modelos ultrapassados de produção e desenvolvimento.

O ex-secretário-geral da ONU Ban Ki-moon defendeu, no fim do ano passado, que o planeta chegou a um “ponto sem retorno” em matéria de alterações climáticas.

O antecessor de António Guterres considera que deverá ser seguido um caminho que assegure um “futuro mais resiliente ao clima”. Caso contrário será colocado em risco “o crescimento económico global e a estabilidade social”, bem como a disponibilidade de “alimentos, energia e água”.

Transporte quotidiano pode melhorar

Vamos, então, saber o que podemos tentar fazer

melhor todos os dias. O uso de transportes públicos – que contribuem para menores emissões per capita – e de soluções de mobilidade suave, como andar a pé ou de bicicleta é o primeiro passo. Se é verdade que há casos em que é impossível, por a oferta ser pouca ou inexistente, a verdade é que, muitas vezes, os transportes públicos são uma opção tão rápida como o transporte individual. E quase sempre mais barata.

Nos casos em que não há opção, uma possibilidade é, muitas vezes, combinar com colegas da mesma empresa alternarem e partilharem o uso do automóvel. Em vez de levar o carro todos os dias para o emprego, passa a levar menos vezes, dando ou recebendo boleia. Quanto menor o número de carros na rua melhor para o meio ambiente. Também se optarmos por uma condução mais defensiva, além de reduzirmos os riscos de acidente, diminuimos consumos de combustível e emissões para o ambiente.

Usar menos plástico

Quase tudo o que compramos e consumimos traz plástico. Se estivermos atentos, podemos reduzir esse uso ao, sempre que exequível, optar por outros materiais. Esta realidade já levou, resto, a União Europeia a tomar medidas em relação ao uso de plástico (ver caixa).

A produção em massa de plástico, que teve início há apenas seis décadas, cresceu tanto que criou 8,3 mil milhões de toneladas métricas, a maioria relativa a produtos descartáveis que acabam por ir parar ao lixo.

Um estudo da publicação científica especializada Science Advances indica que dos 8,3 mil milhões de toneladas métricas que foram produzidas, 6,3 mil milhões transformaram-se em resíduos de plástico. Deste número, só 9% foi reciclado. A maioria (79%) está a acumular-se em aterros ou a integrar-se no ambiente, correndo o risco de ir para ao oceano. Já há “ilhas” de plástico.

Promover espaços verdes e objetos biodegradáveis

Enquanto consumidores estamos, por norma, atentos ao preço, claro. Mas também devemos estar ver outros os aspetos (que nem sempre significam mais “peso” na carteira, aliás). Pode, por exemplo, ver se o frigorífico emite poucos gases ou se origem da madeira do mobiliário é sustentável.

Além disso, sempre que possível, devemos ter hortas e espaços verdes nas nossas próprias casas, já para não falar do óbvio: não colocar lixo ou, os fumadores, pontas de cigarros no chão.

Outra questão importante são os lubrificantes usados dos automóveis. As oficinas “estabelecidas” são

.....

Quase tudo o que compramos e consumimos traz plástico. Se estivermos atentos, podemos reduzir esse uso ao, sempre que exequível, optar por outros materiais



obrigadas por lei ao seu devido tratamento, porém, há operadores ilegais que não o fazem. São mais baratos, também, por isso, mas a “fatura” é passada ao ambiente. É que os óleos, após a sua utilização, são classificados como resíduos perigosos. Este resíduo é inflamável e pode estar contaminado com metais pesados (como cádmio, cromo e chumbo) resultantes do processo de utilização a que esteve sujeito e não deve ser (como é pelas oficinas ilegais) depositado na sanita ou em terrenos a céu aberto.

Desligar eletrodomésticos

Não esquecer ainda de fazer o máximo de separação do lixo. Também as pilhas devem ir para o “pilhómetro”, tal como velhos eletrodomésticos devem ser depositados nos contentores específicos. Daí podem ser desmantelados da melhor maneira, evitando a criação de resíduos, reciclando e reutilizando componentes.

Outra questão que por vezes negligenciamos é desligar tantos aparelhos domésticos da tomada quanto possível no momento em que não estiverem em uso. Tal como em outros hábitos, além do ambiente, também o orçamento familiar agradece.

Economizar água é fulcral

qA última dica é, talvez, a mais importante de todas: poupar água. O mundo sofre com carência de água potável e o aumento da população da Terra aumenta a pressão sobre este recurso.

Menos de 6% da água do plano está disponível para consumo humano. Portugal, sobretudo nas regiões do interior e mais a sul, vir a sentir escassez nas próximas décadas. Em outros pontos de planeta esse problema é, já, uma dificuldade gritante.

É, por isso, importante que nunca nos esqueçamos de fechar a torneira e nunca deixar a água a correr nas torneiras sem a necessidade. Duches mais curtos, lavar menos vezes (e com melhor aproveitamento de água) o carro, pátios e varandas, assim como gerir melhor a rega dos jardins, é essencial. A bem da carteira e sobretudo do ambiente, ou seja, de todos nós.

União Europeia proíbe plástico de uso único em 2021

A União Europeia chegou, em dezembro passado, a acordo para a futura proibição, a partir de 2021, de alguns plásticos de utilização única como cotonetes, palhinhas e talheres de plástico, com o objetivo de reduzir a poluição marítima.

“O lixo marítimo é um problema global cada vez maior”, de acordo com um comunicado do Conselho de Ministros do Ambiente da UE. Por ano, a Europa produz cerca de 58 milhões de toneladas de plástico e Portugal contribuiu com quase 370 toneladas, uma média de 31 kgs por pessoa, valor acima da média europeia.

“Se não mudarmos a forma como produzimos e usamos os plásticos, haverá mais plásticos do que peixes nos nossos oceanos até 2050. Temos de impedir que os plásticos entrem na nossa água, na nossa comida e até os nossos corpos”, de acordo com Frans Timmermans, responsável pela área do desenvolvimento sustentável da Comissão Europeia.

Os plásticos únicos que representam cerca de 70% dos materiais que acabam nas praias e poluem oceanos. Os esforços para evitar os plásticos, que afetam o ambiente marinho e colocam em perigo várias espécies, surgiram com a proposta inicial da Comissão Europeia, apresentada em maio do ano passado.

O acordo alcançado necessita ainda de ser formalmente ratificado pelos Estados-membros e pelo Parlamento Europeu, esperando-se que o processo esteja concluído até à primavera deste ano e possa entrar em vigor em 2021.

Em outubro de 2018, o Parlamento Europeu aprovou a proposta de Bruxelas, estipulando que em relação a outros produtos de plástico de utilização única, os Estados-membros devem tomar as medidas necessárias para obter uma redução ambiciosa e sustentada de pelo menos 25% até 2025.

Portugal antecipa-se

O Governo português quer antecipar para 2020 uma diretiva europeia que impõe o fim da comercialização de alguns plásticos de utilização única como cotonetes e palhinhas. O Executivo quer antecipar em pelo menos meio ano a diretiva europeia sobre plásticos descartáveis, garantindo desta forma que alguns plásticos de utilização única desapareçam das prateleiras dos supermercados e dos restaurantes portugueses até ao segundo semestre de 2020.

Estão neste compromisso abrangidos também copos para café, água ou outras bebidas e garrafas (exceto das máquinas automáticas), devendo privilegiar-se garrafas reutilizáveis e pontos de enchimento de água da torneira. Os sacos de plástico também terão de ser substituídos por embalagens de papel, com exceção dos sacos para lixo indiferenciado.

Além de desaparecerem das lojas, trata-se também do fim da louça descartável de plástico na restauração e em outros locais públicos, o que, aliás, já sucede nos serviços e repartições da administração pública, proibidas de comprar descartáveis desde o início do ano.

ISAÍAS, O PROFETA

NOS CAMINHOS DE JESUS

Isaías profetizou as consequências, inclusive dores e juízos, que Judá e Jerusalém enfrentariam devido a sua corrupção. Ele também profetizou que Jerusalém seria restaurada depois de ser purificada e profetizou coisas que aconteceriam nos últimos dias.

O seu nome significa “o Senhor é a Salvação”, e essa ideia é completamente contextualizada pelo que nos escreve. Isaías foi profeta em Jerusalém por cerca de 40 anos, entre 740 e 701 Antes de Cristo (a.C.), durante o reinado dos reis Uzias, Jotão, Acáz, Ezequias e Manassés do reino de Judá, ao sul. Era casado e tinha pelo menos dois filhos.

Isaías, o Profeta mais complexo, aquele cuja visão vai deslumbrar, inexplicavelmente prever acontecimentos que marcam todas diferentes visões religiosas. Falar sobre ele chega a ser complexo, porque a maior parte do que há para referir são feitos, visões e muito pouco de si.

Isaías viveu no reino de Judá entre os séculos VIII e VII a.C., durante os reinados de Ozias, Jotão, Acáz e Ezequias. Também participou na defesa de Jerusalém cercada pelo rei assírio Senaqueribe.

Talvez uma das mais importantes é confirmada pelo fresco recentemente descoberto na Basílica de Santo António em Pádua em que Isaías profetiza que uma Virgem daria a luz o Messias.

Mas, fora desta enorme contribuição registrada na Bíblia que constata documentalmente sua existência, não se tinha evidências arqueológicas, portanto materiais, da vida do profeta.

Foi encontrada a marca de um selo do século VIII a.C. que deve ter sido feita pelo próprio profeta Isaías junto a uma impressão de selo do rei Ezequias de Judá.

O selo, ou mais propriamente “bula”, foi encontrado num sítio arqueológico em Ophel,

área entre o Monte do Templo e a Cidade de Davi, usada na antiguidade como complexo residencial da família real em Jerusalém. Estes acontecimentos colocam-se historicamente no tempo do Rei Ezequias.

Nessa altura arqueólogos descobriram 34 pequenas peças de argila com impressões de “bulas”, com os nomes de seus donos, sendo uma delas a referida.

Mas o artefato tem a inscrição “Yeshā'yah”, o nome de Isaías em hebraico antigo, acompanhado pelas letras “N”, “V” e “Y”, as três primeiras da palavra “profeta” em hebraico.

O nome de Isaías está claro, mas há discussão sobre uma letra que faltaria para ter certeza da palavra “profeta”.

Acreditando nesta interpretação, esta pode ser a primeira prova material extra bíblica da existência do profeta e de que era conhecido.

O Antigo Testamento conta episódios em que Ezequias tinha o profeta como bastante



.....

**Eu sou o Senhor, este
é o meu Nome; eu não
darei a outro a minha
glória, nem consentirei
que se tribute aos ídolos
o louvor que só a Mim
pertence**



próximo sendo um dos seus principais conselheiros.

Quando Jesus Cristo apareceu aos nefitas depois da Ressurreição, repetiu-lhes muitas palavras de Isaías e disse-lhes: “Sim, ordeno-vos que examineis estas coisas diligentemente, porque grandes são as palavras de Isaías”. Além disso, o Senhor lhes disse que todas as profecias de Isaías seriam cumpridas. O livro de Isaías foi escrito numa altura de grande iniquidade e apostasia e aborda tanto acontecimentos dos dias de Isaías como acontecimentos futuros. Talvez a parte mais importante desse livro seja o testemunho de Isaías de que Jesus é o Cristo, o Santo de Israel e o Messias prometido.

Aos que se depararem nas escrituras com simbolismos complexos, o estudo do livro de Isaías pode fortalecer o testemunho do Salvador e ajudar a ouvir o Espírito. Quanto mais se vai entendendo o Evangelho mais se entende o valor dos ensinamentos de Isaías.

Crê-se que O livro de Isaías foi escrito provavelmente em Jerusalém já que era aí que passava a maior parte da vida

A sua importância é indiscutível. Jesus cita Isaías mais vezes que qualquer outro profeta. Também Pedro, Paulo e João o citam recorrentemente no Novo Testamento.

O livro de Isaías contém numerosas profecias que parecem cumprir-se diversas vezes.

Uma delas parece referir-se ao povo da época de Isaías ou à situação da geração seguinte. Parece que outro significado, muitas vezes simbólico, refere-se aos acontecimentos do meridiano dos tempos, quando Jerusalém foi destruída e seus habitantes foram dispersos, após a crucificação do Filho de Deus. Ainda outro significado ou cumprimento da mesma profecia

parece estar relacionado aos acontecimentos ligados à Segunda Vinda do Salvador.

O facto de que muitas dessas profecias podem ter diversos significados ressalta o quanto é importante que busquemos revelações do Espírito Santo para ajudar-nos a interpretá-las.

Como O livro Isaías é escrito num tempo em que o mundo todo que se conhece é aquele que se vive, Isaías parte da premissa que o leitor reconhece perfeitamente Israel e arredores; e ainda a poesia hebraica.

Há males que parecem eternos. Isaías descreve Israel como apóstata e corrupta, mas que os israelitas serão abençoados caso se arrependam, ou punidos caso permaneçam rebeldes. Profetiza os acontecimentos ligados à Restauração, inclusive a coligação de Israel nos últimos dias. Isaías é chamado ao ministério e a iminente guerra de Judá contra Efraim e a Síria é mencionada.

Talvez uma das partes que nos pode dizer mais é quando Isaías profetiza sobre o Messias; passamos a citar.

Isaías 13–27 A queda da Babilônia é um símbolo da destruição do mundo na Segunda Vinda. Israel será dispersa e, depois, reunida. Israel terá descanso milenar e vencerá a Babilônia (o mundo). Isaías fala dos juízos de Deus contra as nações iníquas. Israel encherá a Terra.

Isaías 28–35 Israel será dispersa por ter rejeitado o Senhor e os profetas. O povo rejeitará o Senhor e se tornará iníquo antes da Segunda Vinda. Sião se firmará em estacas. O Senhor punirá os iníquos na Segunda Vinda.

Isaías 36–39 Isaías fala da invasão da Assíria. O rei Ezequias pede conselho a Isaías para evitar a destruição de Jerusalém.

Isaías 40–48 Isaías escreve a respeito de Jesus Cristo, que será como um pastor para Israel e uma luz para os gentios. O Senhor levantará um libertador (o rei Ciro) para tirar Israel do cativeiro. Ele é um símbolo de Jesus Cristo, que seria o verdadeiro libertador. Só Jesus Cristo salvará Israel e ninguém salvará a Babilônia.

Isaías 49–66 O Senhor ajuntará Israel nos últimos dias. Isaías descreve o sofrimento do Salvador e exorta todos a buscarem ao Senhor. O Senhor destruirá os iníquos na Segunda Vinda.

Voltando às referências ao Messias, Isaías nas suas profecias descreve a Natividade do Messias, seus Atributos Divinos, seu Reino Universal, seu Sacrifício que salva todos os povos e seu triunfo.

Isaías profetizou todas essas coisas sete séculos antes da vinda do Cristo.

Analisando mais, controversas são novas teorias da crítica bíblica moderna, onde foram dois Isaías que escreveram o Livro da Bíblia, o chamado “Proto-Isaías” que escreveu os capítulos de 1 a 39. Este admoestou Israel pelas convulsões sociais e por sua política externa, pronunciou-se contra a ameaça dos assírios e foi o primeiro a mencionar a espera de um Messias.

Como se lê na Escritura, “Pois por isso o mesmo Senhor vos dará este sinal: uma virgem conceberá e dará à luz um Filho e o seu nome será Emmanuel”

Este trecho, isolado, já seria surpreendente, mas ainda permanece obscuro. Trata-se de que virgem? A descrição torna-se mais precisa quando o nome Emmanuel é explicitamente determinado no capítulo seguinte, quando Emmanuel designa o Senhor, o Messias: “Deus connosco”.

Também o evangelista S. Mateus, e com ele toda a Tradição cristã católica, entende por Virgem, nesta



passagem de Isaías, a Virgem Maria, e por Emmanuel o Verbo Encarnado, Jesus, o Filho do Deus Vivo feito homem, verdadeiramente Deus Connosco.

S. Mateus mostrará como a revelação feita a S. José antes do nascimento de Jesus é a coroação da profecia de que falamos:

“O anjo do Senhor apareceu em sonhos a José dizendo: José, filho de David, não temas receber Maria como tua esposa, porque o que nela foi concebido é do Espírito Santo, e dará à luz um filho, ao qual porás o nome de Jesus, porque Ele salvará o povo dos seus pecados”.

S. Mateus realça de uma forma absoluta, tudo isto aconteceu para que se cumprisse o que o Senhor havia dito pelo Profeta, uma virgem conceberá e dará à luz um Filho, e ele será chamado Emmanuel, isto é, Deus Connosco.

As funções do Messias são descritas a partir do capítulo nono onde lemos que “porquanto um Menino nos nasceu, e um Filho nos foi dado; e foi posto o Principado sobre seus ombros; e será chamado Admirável, Conselheiro, Deus forte, Pai do Século Futuro, Príncipe da Paz”, nada de maior pode ser anunciado; as palavras “Deus forte” significam claramente que nessa Criança, que virá ao mundo, residirá a Divindade em plenitude. Poucos compreenderam o seu sentido quando foram escritas. Vemos que elas já exprimem a devoção do Prólogo do Evangelho de S. João: “No princípio era o Verbo, e o Verbo estava em Deus e o Verbo era Deus...”.

Passamos para o Capítulo onze onde se lê “E sairá uma vara do tronco de Jessé (que é o pai de Davi) e uma flor brotará de sua raiz. E repousará sobre Ele o Espírito do Senhor, Espírito de Sabedoria e de Entendimento, Espírito de Conselho e de Fortaleza; Espírito de Ciência e de Piedade, e será cheio do Espírito de Temor do Senhor. Julgará os pobres com justiça, e tomará com equidade a defesa dos humildes da Terra.”

É a enumeração dos dons do Espírito Santo que o Messias receberá eminentemente, e os justos por participação. Seu reino universal é anunciado, e também seu caráter de Pedra Angular.

O primeiro Papa, depois de Pentecostes, dirá aos membros do Sinédrio que “Esse Jesus é a Pedra rejeitada por vós, edificadores, a qual foi posta por fundamental do ângulo, e não há salvação em nenhum outro. Porque, sob o céu, nenhum outro nome foi dado aos homens, pelo qual devamos ser salvos”. Essa Pedra Angular, tinha dito Isaías “será também pedra de tropeço e muitos tropeçarão e cairão e serão despedaçados”.

São Paulo relembra na Epístola aos Romanos, a referência que acabamos de citar e ainda acrescenta: “Mas aquele que crê n’Ele não será confundido”.

Isaías anuncia que o próprio em si Deus virá, “Eis vós Deus, Ele mesmo virá e vos salvará. Então se abrirão os olhos dos cegos, e se desimpedirão os ouvidos dos surdos. Então saltará o coxo como um veado, e desatar-se-á a língua dos mudos... E haverá ali uma Vereda e um Caminho, que se chamará santo; não passará por ele o impuro, e este será para vós um Caminho direto, de sorte que andem por ele os próprios loucos sem se perderem, e os remidos pelo Senhor

voltarão e virão a Sião cantando os seus louvores, e uma alegria eterna coroará a sua cabeça”.

A Salvação Messiânica está de ordinário associada pelos Profetas à suprema Aparição de Deus sobre a Terra. As virtudes e obras do Servo de Deus são claramente preditas quando lemos “Eis o meu Servo, Eu o amparei, o meu Escolhido, no qual a minha Alma pôs a sua complacência; sobre Ele derramei o meu Espírito, Ele espalhará a justiça entre as nações. Não clamará, nem fará aceção de pessoas, nem a sua voz se ouvirá nas ruas. Não quebrará a cana rachada, nem apagará a mecha que ainda fumega, fará justiça conforme a Verdade. Não será triste, nem turbulento, até que estabeleça a Justiça sobre a Terra”.

E entretanto o Senhor Deus, afirma-se “Eu sou o Senhor, que te chamei na Justiça, e te pus para seres reconciliação do povo, e a Luz das nações, para abrires os olhos dos cegos e para tirares da cadeia o preso, e do cárcere os que estão assentados nas trevas. Eu sou o Senhor, este é o meu Nome; eu não darei a outro a minha glória, nem consentirei que se tribute aos ídolos o louvor que só a Mim pertence.”

Claro que fala para todo o mundo, mas como o seu mundo se resume a Israel, diz: “Não temas, ó Israel, porque eu te remi, quando tu passares por entre as águas eu estarei contigo, e os rios não te submergirão, quando andares por entre o fogo, não serás queimado, e a chama não arderá em ti. Porque eu sou o Senhor teu Deus, o Santo de Israel, teu Salvador.”

Como referimos, “O Servo de Deus”, segundo alguns, significa o povo de Israel todo, hoje, porém, a maior parte dos críticos e todos os exegetas católicos observam que nessa profecia, “O Servo de Deus” é claramente distinto do povo de Israel, é a pessoa real, distinta da massa da nação, da qual se diz.

Isaías insiste muito no Sacrifício do Salvador descrevendo-o, apresentando vários detalhes que serão realizados ao pé da letra durante a Paixão de Jesus:

“Eu entreguei o meu corpo aos que me feriram, e a minha face aos que me arrancavam a barba; não desviei a minha face dos que me injuriavam e cuspiam. O Senhor Deus é o meu protetor, por isso não fui confundido, e sei que não ficarei envergonhado”.

“Eis que o meu Servo procederá com inteligência, será exaltado e elevado e chegará ao cúmulo da Glória. Assim como pasmaram muitos à vista de ti, assim será sem glória o seu aspeto entre os homens, e a sua figura desprezível entre os filhos dos homens, Ele não tem beleza nem formosura, e vimo-lo, e não tinha aparência do que era, e por isso não fizemos caso dele. Ele era desprezado, e o último dos homens, um homem de dores, e experimentado nos sofrimentos; e o seu rosto estava encoberto; era desprezado e por isso nenhum caso fizeram dele. Verdadeiramente Ele foi o que tomou sobre si as nossas fraquezas, e pecados, e Ele mesmo carregou com as nossas dores, foi ferido por causa das nossas iniquidades, foi despedaçado por causa dos nossos crimes, o castigo que nos devia trazer a paz caiu sobre ele, e nós fomos sarados com as suas pisaduras. Todos nós andamos desgar-

rados como ovelhas, cada um se extraviou por seu caminho; e o Senhor carregou sobre ele a iniquidade de todos nós.”

Aí está o Mistério da Redenção predito no que tem de essencial, e com vários detalhes.

“Foi oferecido em Sacrifício porque ele mesmo quis, e não abriu a sua boca, como uma ovelha que é levada ao matadouro, e como um cordeiro diante do que o tosquia, guardou silêncio e não abriu sequer a boca. Ele foi tirado pela angústia e pelo juízo. Quem contará a sua geração? Porque ele foi cortado da terra dos vivos, eu o feri por causa da maldade do meu povo”. Nem mesmo os Apóstolos, exceto São João, compreenderão, no momento da Paixão e da Morte do Salvador, que era por nossa salvação que Ele se oferecia e morria daquele maneira.

A profecia que é de tal maneira surpreendente que é chamada “Paixão segundo Isaías”; vemos a Paixão redentora no que ela tem de mais profundo, em seu motivo supremo de Misericórdia e Justiça, a Paixão vislumbrada antecipadamente no que tem de mais íntimo, no que aparecerá em certa medida a Maria ao pé da Cruz, a São João Evangelista, às santas mulheres, ao bom ladrão, ao centurião. A Paixão, fonte infinita de graças, predita no que permanecerá escondido para a maior parte dos que verão Jesus morrer na Santa Cruz.

Enfim Isaías, após as humilhações e sofrimentos do Messias, descreve seu triunfo e a conversão de muitos:

“E o Senhor quis consumi-lo com sofrimentos, mas quando tiver oferecido sua vida pelo pecado, verá uma descendência perdurável, e a Vontade do Senhor prosperará nas suas mãos. Este meu servo justificará muitos porque entregou a sua vida à morte, e foi posto no número dos malfeitores, tomou sobre si os pecados de muitos e intercedeu pelos pecadores.”

A Profecia de Isaías se encerra com a descrição da Glória da nova Jerusalém, que por sua luz atrai as nações, com o quadro de sua santidade e de seu esplendor:

“Todos vós que tendes sede, vinde às águas, os povos que não te conheciam correrão a ti por amor do Senhor teu Deus, e do Santo de Israel, que te glorificou. Buscai o Senhor, enquanto se pode encontrar, invocai-o enquanto está perto. Deixe o ímpio o seu caminho porque Ele é muito generoso para perdoar. Porque os meus Pensamentos não são os vossos pensamentos; nem os vossos caminhos são os meus Caminhos, diz o Senhor. Porque, quanto os Céus estão elevados acima da Terra, assim se acham elevados os meus Caminhos acima dos vossos Caminhos, e os meus Pensamentos acima dos vossos pensamentos”.

“Levanta-te, recebe a Luz, Jerusalém, porque chegou a tua Luz, e a Glória do Senhor nasceu sobre ti.



Porque eis que as trevas cobrirão a Terra, e a escuridão os povos; mas sobre ti nascerá o Senhor, e a sua Glória se verá em ti. E as nações caminharão à tua Luz, e os reis ao esplendor da tua Aurora”.

“Tu não terás mais necessidade do sol para brilhar de dia. O Senhor te servirá de Luz Eterna, e o teu Deus será a tua Glória. Não mais se porá o teu sol, porque o Senhor te servirá de Luz Eterna, e terão acabado os dias do teu pranto.”

Esses textos preveem o que Nosso Senhor chamará tão frequentemente de “Vida Eterna”. Jerusalém é representada como centro do Reino Universal, estendendo-se a todas as nações, onde tudo converge para o culto do Deus Uno, composto de justos e de santos, e eterno. Os teólogos têm razão de ver a realização dessas Promessas na Igreja fundada por Jesus Cristo, já que o Servido do Altíssimo é Jesus Cristo, e a numerosa posteridade do Servidor as multidões, que lhe são dadas como prêmio de seus sofrimentos e morte, que devem povoar a nova Jerusalém.

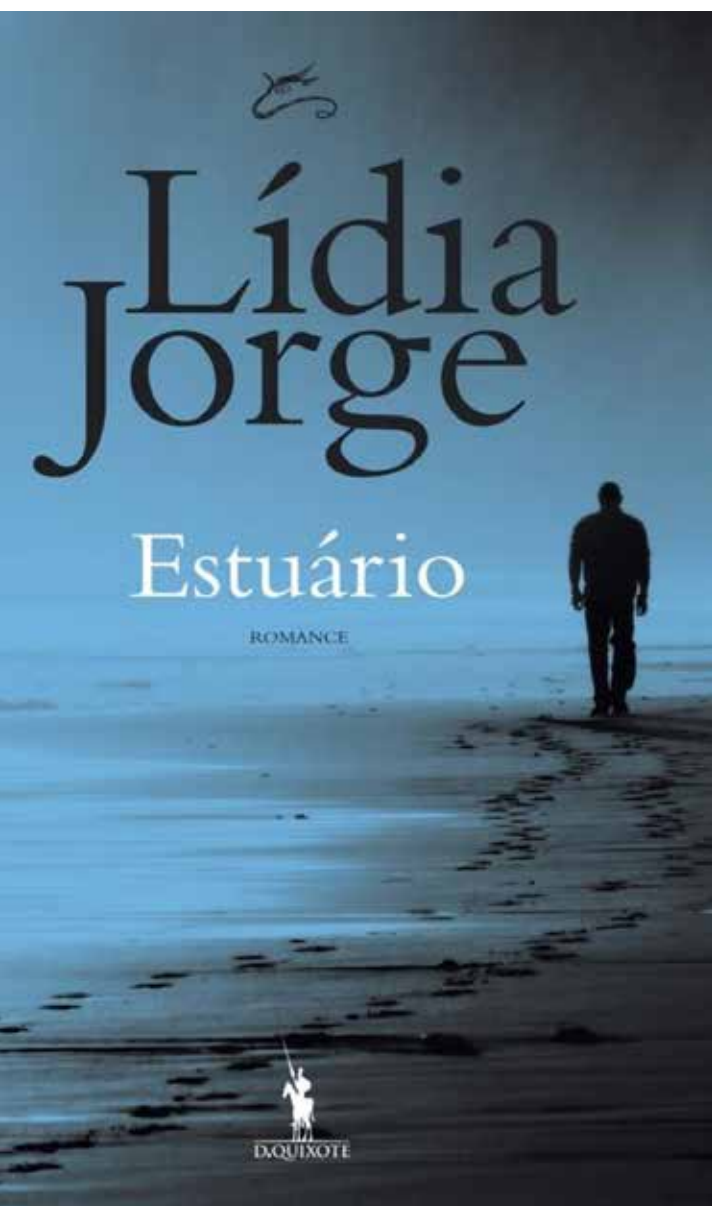
Isaías é incontestavelmente o maior dos profetas,

pela importância de suas revelações e o poder de seu estilo. Viveu numa época das mais conturbadas da história de Israel, que teve então muito que sofrer dos Assírios. Isaías até ao fim dos séculos mostrou o que devia acontecer, e as coisas ocultas antes que acontecessem. O estilo de Isaías é ao mesmo tempo simples e sublime, de perfeita naturalidade, enorme nobreza e brilho excepcional. Suas frases são concisas, penetrantes, e dão relevo aos pontos principais, para dissipar as ilusões e fortemente chamar a atenção para o Reino de Deus, para fazer pressentir a grandeza do Messias e a majestade da Glória Divina.

Isaías também é dotado de um verdadeiro génio poético; o poder de sua imaginação tem grandeza compatível à das ideias que ele tem a exprimir. Esse génio poético aparece em particular nos contrastes e antíteses de suas predições. Em sua obra, as profecias propriamente ditas estão sempre em estilo poético, uma parte em verso e versos de grande beleza. É a inspiração no sentido mais alto e inteiramente sobrenatural da palavra.

LÍDIA JORGE

A maior escritora portuguesa dos últimos 40 anos



Nos anos 1980 encontrámos uma novela que, na altura, não recebeu a atenção devida, mas que em breve veio a revelar-se como uma inesperada obra. “O Dia dos Prodígios”, de uma autora que na altura já ia a caminho dos 40 anos de idade: Lídia Jorge.

O primeiro livro foi considerado marcante num período em que se tinha iniciado uma nova fase da literatura portuguesa. De então para cá, foram várias as obras de inegável qualidade a ser lançadas pela autora, entre romances, antologias de contos e até uma peça de teatro.

Não imagino quanto tempo demorará o reconhecimento efetivo de Lídia Jorge, do extenso e excelente trabalho literário desta, que é a maior escritora de uma nação nos últimos 40 anos... Que não nos falte a esperança.

Nascida em Boliqueime, no Algarve, em 1946, muda-se para Lisboa para frequentar a Faculdade de Letras, onde completa o curso de Filologia Românica com nota máxima. Mesmo com a média que teve, a Universidade não a convidou para a docência e, por isso, vai para professora liceal.

Casa com um oficial do exército e, por consequência, tem de ir com ele para África. A guerra colonial estava no auge, por isso passará dois anos em Angola e quatro em Moçambique. Regressa a Portugal imediatamente após a revolução e vinha mais rica em cultura. A forma de viver em África, fora dos teatros de conflito, era, genericamente, muito mais evoluída do que se vivia naquilo a que na altura chamavam Metrópole. Esta convicção ganhou-a especialmente em Moçambique, talvez pela sua proximidade com a vida sul-africana. Visitava cidades como Joanesburgo ou o Cabo, o que a levava ao encontro de uma sociedade muito diferente. Após regressar ao Portugal, o seu casamento não dura muito, acabando por divorciar-se em 1977.

Grandes obras do pós-25 de Abril

A autora publicou em 1980 o já referido “O Dia dos Prodígios”, reconhecidamente a mais significativa obra de uma autora no pós-25 de Abril. A

consequência deste reconhecimento, entusiasma-a e leva-a a enveredar por um caminho literário absoluto. Não se arrepende, já que, além de estar verdadeiramente inspirada, essa inspiração revela-se produtiva.

Em 1982, publica “O Cais das Merendas”, seguindo-se, apenas dois anos depois, “Notícia da Cidade Silvestre”. Ambas as obras receberão, nos seus anos de lançamento, o Prémio Literário do Município de Lisboa.

Voltará a publicar em 1988. Durante estes anos trabalhou intensamente na recolha de dados necessários à obra que se seguiria, “A Costa dos Murmúrios”. Publicado em 1988, este é o mais famoso romance de Lídia Jorge, tanto em Portugal como no estrangeiro. O seu aparecimento foi um êxito desde o primeiro momento, tendo chegado a vender cerca de 50 mil exemplares em menos de um ano. A obra é produto da experiência que a autora viveu em África e, particularmente, dos seus três anos em Moçambique, imediatamente antes da queda do regime ditatorial, em 1974.

Com a nova ordem política, Portugal aceita a autonomia da sua colónia, que em Junho de 1975 obtém a independência plena. O romance passa-se na África colonial, sendo uma história de amor, a de Eva Lopo e Luís Alex e que acabará com Eva a manter uma relação extraconjugal com um jornalista local.

As pareências com a sua própria vida são extremas, já que nesta história Luís Alex é um símbolo da repressão local, ao serviço de um regime. O relato é direto e cru. O sucesso comercial de “A Costa dos Murmúrios” confirma Lídia Jorge como um reconhecido elemento na nova vaga literária portuguesa.

Não será surpresa que se encontrem tantos elementos que ligam a ficção à realidade em “A Costa dos Murmúrios”. Na vida real, Lídia irá juntar-se depois do divórcio a um amigo, o jornalista Carlos Albino, com quem mantém desde sempre a “melhor relação do mundo”.

“Há muito entre os dois que faz sentido, isto além dos filhos”. Albino viveu tudo o que havia a viver nos anos conturbados de África. Na história é



.....

Nascida em Boliqueime, no Algarve, em 1946, muda-se para Lisboa para frequentar a Faculdade de Letras, onde completa o curso de Filologia Românica com nota máxima. Mesmo com a média que teve, a Universidade não a convidou para a docência e, por isso, vai para professora liceal.

o jornalista que tem uma relação com a Eva.

Passar-se-ão dez até uma nova e grande publicação, “O Vale da Paixão”, que foi premiado tanto a nível nacional como. Entretanto, em 1997 teve tempo para outra pequena história, “Marido e Outros contos”.

Prémios nacionais e internacionais

Lúcia Jorge recebeu vários prémios literários, em Portugal e a nível internacional. Em Portugal, recebe, entre outros, os prémios Bordalo Pinheiro, da Casa Imprensa, o Dom Diniz (atribuído pela Fundação da Casa de Mateus), entre outros, como o prémio Máxima para literatura.

A nível internacional, talvez o galardão mais importante seja o que lhe foi atribuído em 2000, o Prémio Jean Monnet para Literatura Europeia. Foi, além disso, eleita a “Escritora Europeia” do ano.

Em 2002, é editado “O Vento Assobiando nas Gruas”, que vale à autora o Grande Prémio da Associação Portuguesa de Escritores, bem como o “Prémio Correntes d’Escritas”, atribuído exclusivamente a novas tendências literárias.

O Governo francês, atribui-lhe, em 2005, a “Ordem de Comendadora das Artes e Literatura”. No ano seguinte, o reconhecimento vem da Alemanha, desta vez da Fundação Günter Grass que premeia a escritora com o “International Albatroz Literature Prize”.

Dois anos depois, a sua nova obra “Combateremos a Sombra” vê a luz do dia numa cerimónia que decorre na Fundação Fernando Pessoa. A obra terá o seu reconhecimento improvável vindo da Associação de Psiquiatras de França, que lhe atribui o Prémio Michel Brisset, pela qualidade do texto, pela forma como expõe a vida de um psiquiatra, através da personagem de Osvaldo Campos nos seus choques introspectivos com a vida em geral, tanto a nível pessoal como político.

Entretanto, foi intervalando estas obras com a história infantil “O Grande Voo do Pardo”. Em 2008 esteve presente no primeiro “International Writers Festival”, em Jerusalém.

Mais recentemente, “Contrato Sentimental”, lançado em 2009, é um ensaio fundamentalmente político que se debruça na análise do futuro do País. Seguiu-se “A Noite das Mulheres Cantoras”.

Entretanto, em 2010, Lúcia Jorge foi agraciada com o

título de doutor honoris pela Universidade do Algarve. Nesse mesmo ano, a Câmara Municipal de Loulé organizou uma exposição evocativa dos 30 anos da obra “O Dia dos Prodígios”.

Em 2011, a autora recebe o Prémio da Latinidade “João Neves da Fontoura”. Presidido pelo ensaísta Eduardo Lourenço, o júri da edição do galardão de 2011 decidiu atribuí-lo a Lúcia Jorge “pela consagração da sua obra como escritora que muito tem contribuído para o enriquecimento do património cultural e literário do Portugal contemporâneo”.

Com este prémio criado em 2002, a União Latina homenageia uma personalidade ou instituição que se tenha distinguido, pela sua obra, na difusão da Latinidade, nos domínios artístico, literário ou científico.

Até 2008 designado por Prémio da Latinidade “Troféu Latino”, esta distinção passou em 2009 a ter o nome de Prémio da Latinidade “João Neves da Fontoura”, ministro dos Negócios Estrangeiros brasileiro a quem se deve a criação da União Latina como organização internacional. Fundada em 1954, a União Latina é composta por 36 Estados de língua oficial ou nacional românica e tem como objetivo promover a reflexão sobre os valores culturais e linguísticos do conjunto da comunidade latina e a consciência da identidade cultural comum destes povos.

Em 2014, Lúcia Jorge publica “Os Memoráveis” (obra de ficção sobre o 25 de Abril) e “O Organista” (fábula sobre a criação do Universo e a relação do homem com Deus). Em 2016, novo duplo lançamento, de “O Amor em Lobito Bay” e “A Literatura é o Prolongamento da Infância”.

No ano passado, foi a vez de chegar “Estuário”. “A literatura, para mim é quando parte do real, mas o real é deformado de maneira que se torne num outro real, completamente diferente da realidade, aquilo que à luz da redenção toda a história surge naturalmente deformada”, referiu, na apresentação do mais recente romance, Lúcia Jorge. “Se os meus livros prometem isto, sinto-me em paz”, acrescentou.

“A literatura é a nossa segunda alfabetização, se nós perdermos a alfabetização da literatura que é a base de todas as artes e das ciências, a humanidade será muito pobre, e é sobre esse tema, por outras palavras, que este livro fala”, conclui.

O QUE LIGA JOHNNY & THE SELF-ABUSERS A CHERRISE AMMA LOREN OFOSU-OSEI?

Simple Minds

De vez em quando, quase sempre, se possível, oiço um CD ou um vinil ao “calhas”. É bom para recordar coisas de que não nos lembramos sempre e estabelecer laços entre pessoas musicais. Foi assim que tirei do “baú” Danielle Dax, Dark Adapted Eye. Estava a começar a ouvir quando encontrei o CD Plug In + Play, de uma banda efémera, os The Faders. É daquelas coisas de Londres que o meu “papzz” gostava e que deve ter ouvido ao vivo num daqueles concertos grátis no Hyde Park ou similar.

A banda era composta por três fulanas, Molly Lorraine e Toy Valentine que não faço ideia quem sejam, mas está aqui escrito no CD, e a outra, essa sim, conheço pois, é a Cherise Amma Loren Ofosu-Osei.

Claro que a muitos o nome Cherisse Osei também não diz nada, mas há sempre a possibilidade de conhecerem uma banda com que ela toca desde 2016, os Simple Minds.

Nem sei bem como alguém nascido para aí em 1986 conseguiu ascender tão rapidamente.

Antes de passar aos Simple Minds, tocou com o Mika, um tipo que cantava uma daquelas porcarias que passa mil vezes por dia na rádio. O Mika é inglês de ascendência libanesa e tocava em bares em Londres, até que teve um grande êxito que se chamava Grace Kelly. Mas mesmo assim ainda anda por aí, longe de mim.

A Cherise Oei também tocou, porém, com grandes músicos, como o Brian Ferry. Até que acabou por ser convidada para os Simple Minds. Desde 1977 que o baterista dos Simple Minds era Brian McGee. Escocês, dos arredores de Glasgow, McGee conheceu outro fundador dos Simple Minds, Jim Kerr, na Holyrood RC Secondary School. Juntaram-se com o guitarrista Charlie Burchill e o baixista Tony Donald para criarem uma banda a que chamaram Johnny and the Self Abusers. Naquela altura tinham de ser punks.

Progressivamente, pensaram mudar para algo mais simples, como por exemplo, Simple Minds. Brian McGee não se fartou, mas estava cansado de andar sempre em tournée estar andar longe de casa, por isso, reformou-se.

Ora, o que viria a ser o mais famoso deles, o Jim Kerr, é uma vítima de gozo permanente enquanto miúdo. Viver na Escócia, ter ascendência irlandesa e ser gago, é a tempestade perfeita. Brian defendia-o mesmo sem saber bem porquê. Tinha simpatizado com Jim e acho que o gosto pela música ajudava.

Felizmente, com a mudança de idade a gaguez passa-lhe, desata a cantar por tudo e por nada e nunca mais se cala.

Na primeira banda, a Johnny & The Self-Abusers, vai tocar piano, e partilhar a voz com o John Milarky, que por vezes também tocava saxofone. Nunca soube porquê, mas Milarky afastou-se mesmo no início dos Minds, continuando ainda hoje a ser um músico pouco conhecido, mas bom. Dele já ouvi entre outras coisas Work Our Way To Heaven, dos The Cuban Heels, bem como alguns ar-

ranjos, entre os quais de dois temas publicados no álbum Armitage Shanks, Saints And Sinners, uma coletânea de punk onde aparece referenciado.

O falar de bandas através das pessoas que as compõem é divertido por causa disto. Sem deixarmos a história, vamos falando do que acontece à volta, como aqui no caso do Allan McNeill, que é dos tempos exclusivos dos Johnny & The Self-Abusers. McNeill era amigo de Milarky e tal como este também irá desaparecer do grupo, embora que ambos sejam fundamentais para a inclusão de Jim Kerr e do guitarrista Charlie Burchill. Estávamos no Verão de 1977.

Foi também nesta altura que o já referido Brian McGee traz Tony Donalson. Conheciam-se há imenso tempo, tanto que quando tiveram a primeira “banda” ainda andavam na escola primária, onde se haviam conhecido. Muito razoavelmente a banda chamava-se Biba-Rom.

Johnny & The Self-Abusers tocaram pela primeira vez ao vivo num pub famoso na época, o Doune Castle, em Glasgow. A reação do público foi contagiante e rapidamente se tornam conhecidos. De tal maneira que apenas duas semanas depois são a banda de abertura dos Generation X, em Edimburgo. Os Generation X levitavam entre o e a new wave, sendo o seu “front man” nada mais nada menos que o Billy Idol.

Os Johnny & The Self-Abusers só duram sete ou oito meses, mas foi tempo suficiente para se entender que havia ali um músico “condenado” à glória, Jim Kerr. Escrevia, compunha, escrevia ainda mais letras e depois mais temas, isto enquanto os Simple Minds nascem verdadeiramente.

Maior banda escocesa dos anos 80

Os Simple Minds tornam-se a maior banda Escocesa dos anos 80. Irão estar cinco ou seis vezes em número um dos top do Reino Unido, vulgo “UK Albums chart” e até hoje venderam cerca de 75 milhões de discos. O facto de terem feito logo no início temas para filmes, também ajuda. Em 1985 o hit “Don't You Forget About Me” no filme “O Clube dos Cinco” (“The breakfast club”, no original), vai ser dos temas mais populares do ano na rádio.

Falemos dos membros da banda de forma aleatória. Começemos por Sarah Brown, a rapariga do coro, que tem um vozeirão e veste 40. Num concerto em Edimburgo, em 2015, deu um show dos diabos ao substituir Jim Kerr a cantar a abertura do Book of Brilliant Things. No palco, chegou-se à frente, levantou um dedo, o público calou-se, havia que sussurrasse a letra, até aquele momento em que ela canta “I open up to take a look into the bright and shiny book; Into the open scheme of things, Book of brilliant things, Oh, book of brilliant things”.

Sarah começou a cantar aos sete anos e aos oito já estava na linha da frente do Inspirational Choir, um projeto muito interessante que cruza grupos corais de Newcastle, Southampton e Leeds, arranjando temas diversos e cantando-os em coro, é claro. Este

envolvimento vai levá-la ainda criança a estúdios de gravação. Chama a atenção a diversos músicos, que mais cedo ou mais tarde a convidarão para participar quer em gravações quer em concertos. Cantou com o George Michael, nos Simply Red e até em estúdio com Stevie Wonder.

Em 1996 sente-se à vontade para gravar um disco. Tem apoio, já que a editora Polystar tinha-a “roubado” à CBS por uma grande “pipa de massa”. O seu primeiro álbum homónimo a solo sai, é recebido aceitavelmente, mais bem recebido pelos mais atentos, mas o inesperado é integrar de imediato o top no Japão.

Nesse mesmo ano, aquela banda famosa, os Roxy Music, onde cantava um fulano muito vaidoso, o Bryan Ferry, e onde tocava um dos supra-sumos da guitarra, o Mr. Phil Manzanera, estavam numa daquelas tournées que iam fazer esporadicamente. Os Roxy Music não existiram fisicamente entre 1983 e 2001, mas de vez em quando juntavam-se para um concerto. Num desses concertos alguém se lembrou de a pôr em dueto com o Chris Spelling, um senhor que conheço por ter tocado nos Greedy Bastards e nos The Battered Ornaments, bom guitarrista e bom vocalista. O pobre já não vai para novo, acho que nasceu no mesmo ano do meu pai, 1960, e cantar a par com a Sarah não é fácil. Ele adorou, mas afirmou, a determinado passo, que ela é doída e se o mundo acabar aos gritos, ela é a última sobrevivente.

Alguns membros dos Simple Minds são convidados por Phil Manzanera para ir ver um desses concertos dos Roxy. Jim Kerr fica espantado e convida de imediato a Sarah para se juntar aos Simple Minds. Estávamos em 1990 e, tirando breves momentos, nunca mais deixou a banda.

E depois temos outro grande membro dos Simple Minds, Andy Gillespie, o eterno amigo do Jim Kerr.

Sabem que o Jim foi casado durante uns anos com a Chrissie Hynde, dos Pretenders? Fartou-se provavelmente de magreza.

Mas a história do Andy é sempre transversal. Tem ascendência aristocrática, um dos outros membros da família que degenerou foi alguém conhecida na maternidade por Richenda Antoinette de Winterstein Gillespie, Dana Gillespie, uma desconhecida para a maioria das pessoas, mas que é uma enorme compositora, grande artista com participações intemporais e inqualificáveis, 45 álbuns editados e que participaria em trabalhos de alguém infamemente bom, David Bowie.

Em 1982, tinha entrado Mel Gaynor, que veio substituir o Brian McGee, o original baterista que tinha, obviamente, vindo dos Johnny & The Self-Abusers. Gaynor nasceu em Londres, sendo filho de um jamaicano com uma brasileira. Claro que todos o conhecem como o grande baterista dos Simple Minds, aquele que foi por imensos anos a pessoa do grande sorriso atrás da bateria. Ceder o assento à Cherisse Osei não foi nenhum banditismo. Ele tem os seus negócios e precisava de tempo. A Cherisse veio trazer um novo estilo, mas o respeito está lá.



Mel Gaynor devia ter percussão nas veias, no ADN, em algum sítio, porque aos 11 já tocava a sério. Tocava nos Samson, a mesma banda onde Bruce Dickinson estava antes de ir para os Iron Maiden. Isto é história da música a sério!

O grande produtor música Pete Walsh recomendou aos Simple Minds que fizessem a gravação em estúdio do álbum *New Gold Dream* com Mel como baterista. No fim estavam tão admirados com a qualidade dele que já não o deixaram sair. Nenhuma banda fica famosa de um dia para o outro, mas quando grandes nomes a querem como banda de abertura para os seus espetáculos, isso significa algo.

Parceiros de Peter Gabriel

Uma das pessoas que tem o dom natural para “farejar” grandes bandas ou grandes músicos é Peter Gabriel que os convidou repetidamente como banda de abertura no seu European Tour. Gabriel nunca se importou com quem abria os seus concertos, com a condição de ser alguém reconhecidamente de elevada qualidade.

O músico fez amizade com todos os elementos dos Simple Minds, e dava-se ao luxo de antes de entrar em palco estar a um canto a assistir. Chegou mesmo a referir num comentário à revista *Rolling Stone* que o instrumental “Theme for Great Cities” era o melhor tema instrumental em rock’n roll que já tinha ouvido. Engraçado porque Pet Metheny considerou o mesmo. Assim sendo, acho que o segundo mais belo que já ouvi na classe rock, é *Stationary Traveller*, dos Camel. Oíçam muita e diversa música que também aprendem.

Esqueci-me que houve um outro baterista ainda antes do Mel Gaynor, um tipo chamado Kenny Hyslop que tinha tocado numa banda daquelas que “durou meia hora”, os Skids. Deve ter estado nos Simple Minds por umas semanas em 1981 e depois, mas só por metade de um tour, o “Sons and Fascination Tour”, em 1982, veio o Mike Ogletree de uma banda da qual só gosto do nome, Café Jacques (deve ser Indie de fusão pós New Wave, ou algo assim).

A banda passou por um período crítico, ou in-

vulgar, que foi a confusão pós-casamento de Jim Kerr com Crissie em 1984. Ela já ia grávida e tinha concertos agendados. Ora, a Crissie nunca foi de andar aos pulos ou aos gritos no palco, mas os concertos são algo complexo. Por isso, os Simple Minds andaram a par com os Pretenders nos concertos do circuito norte-americano e canadiano. Em alguns dos concertos no Canadá até trocaram a ordem e os China Crisis, que também os acompanhavam, é que tocaram como banda principal. Aliás, podiam tocar à vontade, porque era uma excelente banda, o som é que é diferente. Olha, vou ouvir “Wishful Thinking”, que faz lembrar *Delfins...* (tristeza).

A propósito de canções que podiam ir para outros, um dos temas mais famosos dos Simple Minds não era originalmente para eles. “Don’t You Forget About Me”, escrita por Keith Forsey e Steve Schiff é um desses casos. Forsey mostrou o tema a Brian Ferry e a Billy Idol e ambos foram indelicados, achando mesmo que o tema era uma porcaria. Com os Simple Minds o tema foi dar aos tops de todos os países europeus. A atitude do Brian Ferry até está na maneira de ser dele, e acho mesmo que não era bem para ele, mas o Billy foi mesmo parvalhão.

Entretanto o baixista Derrek Forbes, de que não falei, nem vou falar, começou a falhar a ensaios e como, para todos os efeitos, o “dono” da banda era Jim Kerr, este demitiu-o. Na verdade nem ficaram zangados depois disso, porque Forbes foi para os Propaganda, onde estava o baixista John Giblin que também tinha vindo dos Simple Minds. Estes Propaganda são a banda inglesa e não a alemã com o mesmo nome onde cantava uma “magricela” chamada Susanne Freytag, que tinham o tema chamado “Duel”, que contava uma história graciosa de um fulano que levava umas facadas e como resistia, gritava que se fartava, e tal, e ainda levava com uma moto-serra... Possivelmente romântico para gente de Dusseldorf.

A vida dos membros da banda não é simples e belo como pensamos habitualmente. Reparem, quando agarrei em todas as revistas e apontamentos que tenho de 1985 (gamados ao meu “papzz”

querido, juntamente com o álbum “*Alive in the City of Lights*”), há referências a Simple Minds em tudo. Sai “Once Upon a Time”. Estavam em estúdio com um daqueles produtores duros, que não facilita nada, o Jimmy Lovine, que na altura também produzia Tom Petty e Stevie Nicks, portanto trabalho a doer. Jim estava a gravar passagens com o Robin Clark ex Chic, que também virá a ser vocalista na banda, “*Alive and Kicking*”, “*Sanctify Yourself*”, “*Ghost Dancing*” e “*All the Things She Said*”, estão a ser filmados em vídeo por um dos melhores realizadores de videocliques, Zbigniew Rybczyński, que por sua vez estava a concluir outros vídeos que tinha feito com os Pet Shop Boys e os Art of Noise.

A certa altura, houve alguns jornalistas parvos, imbecis e estúpidos que decidiram criar uma ideia parva, estúpida e imbecil que afirmava que os Simple Minds pretendiam concorrer com os U2. Ainda por cima uns era escoceses e os outros irlandeses.

Ora não estamos a falar de Led Zeppelin e Deep Purple que não se podiam ver uns aos outros, estamos a falar de Simple Minds e U2, ambas as bandas admiravam-se mutuamente, a maior parte dos seus elementos eram conhecidos e amigos de longa data. Resultado, Bono e Jim Kerr, que por acaso também é irlandês, combinaram algo perfeito. As duas bandas tocaram o tema “*New Gold Dream*” em conjunto em Glasgow, no festival Barrowlands. Bono chegou a aparecer em “encores” no fim de concertos dos Simple Minds. Grandes almas não se abatem facilmente.

Quando Peter Gabriel falou de um concerto em honra do Nelson Mandela que poderia acontecer em Wembley, os Simple Minds foram a primeira banda a avançar em prol do “Mandela Day”, que deu mote para um tema com esse nome. Estamos em meados dos anos 1980, eu ainda nem nasci, mas temas emblemáticos vêm a caminho. A História vai fazer-se, “*Belfast Child*” e “*She Moved Through the Fair*” vão passar vezes sem conta na rádio.

Agora como não tenho espaço para escrever mais, vou jantar e depois o Diogo vai levar-me a um bar.



Bodyboard: ao ritmo do mar há quase 50 anos

.....
A prancha utilizada difere das outras disciplinas de surfing, pois é significativamente mais pequena e emprega materiais diferentes.

Com semelhanças ao surf, mas feito numa prancha mais pequena e em que o praticante (quase nunca) não se coloca em pé, o bodyboard é, hoje, uma modalidade quase tão popular como a “irmã” mais velha. É, em termos competitivos, gerido pela Federação Portuguesa de Surf.

O bodyboarding é uma disciplina de surf que se caracteriza pelo facto dos praticantes surfarem deitados “prone”, ou com um joelho apoiado na prancha “dropknee”. A prancha utilizada difere das outras disciplinas de surfing, pois é significativamente mais pequena e emprega materiais diferentes. Este tipo de prancha é mais flexível, permite mudanças radicais de velocidade e trajetória, potenciando manobras aéreas de elevadíssima espetacularidade.

Faz 50 anos em 2021

O bodyboard foi inventado em 1971 pelo surfista, empresário e músico americano Tom Morey. A 7 de julho desse ano, Morey cortou uma forma retangular de espuma de polietileno e cobriu-a com jornal.

Nascia assim a primeira prancha de bodyboard nasceu e fez-se história. O bodyboard fará 50 anos em 2021.

Também chamada de “boogie board”, por causa da paixão de Tom pela música (o ritmo do boogie), a nova fórmula de pilotagem foi inspirada na religião Bahá’í, que se foca na unidade espiritual de toda a humanidade.

Em 1975, Tom Morey vendeu sua empresa Morey Boogie – como o bodyboard também é carinhosamente apelidado até aos dias de hoje – e só regressou ao negócio de surf em 1999 para criar as marcas Starwaves e TomMorey.com.

No final dos anos 1970, mais de 80 mil pranchas bodyboard já haviam sido produzidas e vendidas nos EUA. Morey agora autointitula-se de “Y”.

Três estilos e muitos benefícios

O estilo mais comum é o “prone” (deitado), no entanto há quem se especialize no estilo “dropknee” (com um joelhos na prancha) e alguns até no “stand up” (de pé).

Como quase todos os desportos, pode aprender-se sozinho, desde que se tenha uma prancha, um fato de neoprene (este não é obrigatório, mas o Atlântico não é quente), os pés de pato (uma espécie de barbatanas mais curtas) e antes de cada utilização, um tipo de cera (em inglês “wax”), semelhante à plasticina quando está seca, que serve para criar atrito entre a prancha e o praticante, de modo em que não escorregue do corpo do bodyboarder.

No entanto, é sempre mais fácil iniciar-se numa escola de bodyboard, tendo algumas aulas para aprender o básico e evoluir mais rapidamente e de forma segura.

O bodyboard, a exemplo da maioria das modalidades do seu género, traz vários benefícios aos praticantes. Além dos físicos, por ser um desporto, também em termos mentais pode haver melhorias.

Com efeito, mais do que melhorar o sistema cardiovascular e a aptidão física, como é mais ou menos óbvio, a modalidade por ajudar a aliviar o stress e melhorar o sono, dado que, além da atividade física, provoca boas “vibrações” e sensações que são difíceis de explicar. Além disso, pode ser uma terapia alternativa a alguns problemas de saúde, dado que há estudos que apontam benefícios ao surf e ao bodyboard como ajudas em casos de fibrose cística, autismo, depressão e até de transtorno de stress pós-traumático.

Por fim, pode ajudar a transmitir valores positivos, como respeito, atitude, entrega, persistência, paciência e superação. Outro valor muito importante da modalidade é a sensibilidade para o ambiente, cada vez mais importante. Vamos para água?



Cancro da Mama

Tratamentos Inovadores

O cancro da mama é o cancro com maior taxa de incidência em Portugal. Todos os anos, surgem mais de 6000 novos casos e a incidência do cancro da mama está a aumentar de ano para ano.

Cerca de 1600 mulheres em Portugal morrem todos os anos devido ao cancro da mama, sendo a principal causa de morte precoce (antes dos 70 anos) no sexo feminino.

O tratamento do cancro tem evoluído bastante ao longo do tempo, com melhorias muito significativas para o doente em termos de eficácia e de qualidade de vida.

As terapêuticas e tecnologias disponíveis hoje em dia são menos invasivas, menos tóxicas, com menos efeitos secundários, o que permite que o doente oncológico mantenha as suas atividades diárias com maior normalidade.

De uma forma genérica, os tratamentos existentes concentram-se em terapêuticas locais (cirurgia oncológica, radioterapia) e sistémicas (quimioterapia, hormonoterapia, terapêuticas alvo e imunoterapia).

A decisão terapêutica, multidisciplinar, é tomada tendo em conta o estágio inicial e características da doença. Atualmente, estas características subdividem o cancro da mama em quatro grandes grupos, biologicamente diferentes e com comportamentos e prognósticos distintos.

Este crescente conhecimento na biologia tumoral, tem permitido o desenvolvimento de novas armas terapêuticas dirigidas ao subtipo específico da doença, com uma taxa de resposta mais sustentada, maior tempo de vida, com menos efeitos laterais.

A primeira terapêutica alvo a ser desenvolvida foi a

hormonoterapia, com o objetivo de bloquear as células tumorais dependentes da ação hormonal (quando expressam recetores hormonais, correspondentes a 80% dos tumores). Esta é uma opção de tratamento que pode ser utilizada na fase inicial da doença, com objetivo preventivo, ou numa fase mais avançada de forma a controlar a doença.

Mais recentemente e com identificação de recetores HER 2 na via de sinalização celular, presentes em cerca de 20% dos cancros da mama, surgiram anticorpos capazes de bloquear a ação destas células tumorais. Estas terapêuticas alvo foram inicialmente avaliadas em contexto de doença metastizada e, posteriormente, em fases mais iniciais da doença (quer antes ou depois da cirurgia) com um aumento significativo na sobrevida das doentes.

A descoberta de “travões” que inibem a resposta do sistema imunitário às células tumorais permitiu a otimização de estratégias que ativam células imunitárias (imunoterapia), alterando positivamente prognósticos de certos tipos de cancros nos últimos tempos. No caso específico de cancro da mama, os primeiros estudos mostraram algum benefício em doentes com cancro da mama triplo negativo. Encontram-se em desenvolvimento e em estudo terapêuticas imunológicas em várias indicações no cancro da mama.

A evolução no tratamento do cancro e especificamente no cancro da mama, quer pelo maior conhecimento da doença, quer pela disponibilidade de mais armas terapêuticas, tem permitido um número crescente de sobreviventes e tornar uma doença potencialmente fatal, na maioria das situações, numa doença crónica.

Tributo às raízes nortenhas

Senhor Zé

Ir ao Porto é mais do que turismo. É também beber um bom vinho e desfrutar de gastronomia de excelência em boa companhia. No restaurante Senhor Zé, junto à Praça dos Poveiros, encontramos uma casa de cozinha tripeira, bem portuguesa, de comer e de “salivar por mais!”

O restaurante foi inaugurado a 18 de novembro de 2017. “Foi uma bonita festa com iguarias e bebidas, amigos e clientes”, contou o senhor Zé. Mas a história do fundador desta casa é já bem antiga, afinal esteve na origem de outra casa de referência da cidade do Porto, a Casa Nanda, após um período onde ele e a esposa, tinham trabalhado no restaurante “Mamuda”. Ao fim de 38 anos, o casal vendeu a parte na sociedade da Casa Nanda com o objetivo de descansar. “Aguentei um mês e meio”, confessou. “Tinha necessidade de estar ocupado e dar emprego a outras pessoas. Apareceu este espaço que foi todo reconstruído e recomeçamos”. Mantém o espírito familiar. Ele ocupa-se das compras, “tudo do melhor” (salientou!), e filha Andreia trata das reservas e do balcão e das sobremesas. A liderar a cozinha está Maria Solidade, esposa há 46 anos, com mais de 40 anos de experiência a confeccionar sabores caseiros, Paula e Olga completam a equipa, cada uma com a sua missão. Paula trata das iguarias da carta do restaurante e Olga das sobremesas.

Numa casa de boa comida tem de haver, também,

bons vinhos. “Adoro ter uma boa garrafeira, sempre adorei, e tenho vinhos de todo o país”, aliás o vinho assume uma boa parte da decoração da casa. Também há alguns vinhos estrangeiros e Champagne, há “boas aguardentes, bons whiskies e cerca de 12 gins, pois clientes querem e gostam da seleção”, assegurou o senhor Zé.

Entre as especialidade da casa, destacam-se o bacalhau à lagareiro com batatinhas a murro e grelos, o bacalhau à Braga, peixe galo com açorda, filetes de pescada com arroz de feijão (ou batata frita e salada), bife de cebolada, posta de vitela e o bife à Senhor Zé.

Para começar, experimente salpicão especial do cachaco, presunto, croquetes, rissóis de camarão, pataniscas e azeitonas com broa. Fui lá jantar e provei de tudo! Primeiro chegaram os filetes de pescada, depois avançamos para o Bife à Senhor Zé, com a carne mal passada, como eu gosto, acompanhada de batatas fritas fininhas e grelos salteados. Guloso! As sobremesas são uma verdadeira tentação. Recomendo que deixe espaço para provar a tarte de maracujá, a baba de caramelo surpresa, a tarte de banana e caramelo...

Hospitalidade, simpatia, bom serviço, boa carta de vinhos, sabores caseiros, propostas de “diárias” (almoço em dias úteis) bem apetecíveis... O restaurante Senhor Zé é, também, um espaço bom para grupos (com reserva) e, sem qualquer dúvida, merecedor da sua visita.

Eu voltarei!

SENHOR ZÉ

Rua do Campinho 13-15, Porto
T. +351 222 051 011
geral@senhorze.pt
www.senhorze.pt
Preço médio: 25€
Faz diárias ao almoço
Fecha: domingo à noite, segunda, no dia de Páscoa, dia de Natal e dia de Ano Novo.



Puro malte no coração do Porto

Levare

Em plena Praça da Batalha, no centro da cidade do Porto, há um pequeno “túnel” que nos transporta para a Levare, uma cervejeira que materializa o sonho da família Dias. O investidor Adriano e o filho cervejeiro Edgar prometem novos sabores para desafiar o palato dos portuenses.

Por fora não nos apercebemos propriamente do que vai lá dentro. No coração do Porto, em plena praça da Batalha, há pouco mais de um ano que Edgar Dias, português de nacionalidade mas de sotaque brasileiro, tem aqui o seu projeto de vida. A Levare nasceu da paixão da família Dias, do pai Adriano e do filho Edgar, e materializou-se no espaço que agora é a casa de cinco tipos de cervejas residentes.

“Sempre fui um apaixonado pela cozinha, pelos sabores e pela criatividade que a gastronomia permite. Curiosamente, comecei a perceber que o mesmo se passa com a cerveja. Podemos criar, inventar, produzir coisas novas. Fazer cerveja não tem limites”, contou à Paixão Pela Cerveja Edgar Dias.

Desta paixão e da vontade do pai Adriano em investir, nasceu então a Levare. “Estudei no Brasil como produzir cerveja, comecei a fazer em pequenas quantidades para os amigos e só depois é que resolvemos vir para Portugal e investir”.

O projeto é ambicioso - são a segunda maior cervejaria da cidade do Porto - e já a pensar no futuro. A empresa hoje tem 12 colaboradores, já que para além da produção de cerveja, o restaurante é igualmente uma parte forte do negócio. “Mas ainda estamos a ajustá-los à realidade da cidade e do consumidor. Não temos medo em mudar, já que o projeto é dinâmico”.

Neste momento, o que funciona melhor é o final

da tarde e jantar. “No início, não tínhamos tapas. Achávamos que o restaurante é que ia funcionar bem, com harmonizações. Mas depois, no dia-a-dia, começamos a verificar que funcionava melhor as tapas. E adaptamos o projeto. O ‘beliscar’ comida e beber cerveja funciona muito bem”. Francesinhas, bacalhau com natas, peixinhos da horta, lulinhas, farinheira com espargos e ovos e outros pratos em pequenas porções são os pontos fortes da casa.

As cervejas

São cinco as receitas permanentes que a casa Levare tem à disposição dos consumidores. Lager, Witbier, American IPA, Brown Porter e uma Special são as apostas de Edgar Dias. Aliás, a Special, uma Triple Belgium, era suposto ter sido uma cerveja sazonal. “Mas ficou no gosto do consumidor e tivemos de continuar a produzi-la. Há pessoas que vêm aqui de propósito só por causa desta Special. Já não a consigo tirar da carta”. Aliás, a Belgium e a Lager são, segundo Edgar Dias, as cervejas que mais saída têm na Levare. “A IPA e a Witbier são cervejas muito específicas, são normalmente pedidas por pessoas que sabem muito bem o que querem. Já a Brown Porter, como é uma cerveja preta, vai sendo mais pedida”.

Quando ao atual momento da cerveja artesanal, Edgar mostra-se satisfeito, sobretudo pela curiosidade que as pessoas hoje têm em conhecer novas cervejas e sabores que vão para além das “tradicionais” Pilsner.

Hoje, a capacidade de produção da Levare é de seis mil litros por mês, sendo que estão a ser produzidos cerca de três mil litros. Ou seja, claramente ainda vamos poder esperar muito da Levare.

LEVARE BREWPUB

Praça da Batalha, 12-A - Porto

T. 222 059 118

Horário:

Aberto das 12.00 às 23.00 horas

Encerra às quartas-feiras

<https://levare.pt/>



Pimento, uma explosão de cores

Chegou da América do Sul no fim do século XV, mas hoje está nos pratos de todo o mundo e da dieta mediterrânica em particular. Além de saboroso, traz benefícios ao estômago e tem um alto teor de vitamina C.

Saladas, pratos principais e até sobremesas. Verdes, vermelhos, amarelos e até púrpura ou cor de laranja. À primeira vista parece um ator secundário, mas o pimento é cabeça de cartaz na cozinha.

É conhecido com o nome comum de pimento ou pimentão, mas a designação cien-

tífica, em latim, é 'Capsicum annuum'. Pertence à família botânica das 'Solanaceae', tal como o tomate, a batata e a beringela.

O pimento é o vegetal com mais alto teor de vitamina C. Tem, além disso, uma ação tonificante sobre o estômago.

O pimento é originário da América do Sul, mais concretamente da Bolívia e do Peru, onde além de 'Capsicum annuum L.' se cultivavam pelo menos quatro espécies. Foi trazido para a Europa por Colombo em 1492. No século XVI seu cultivo já estava expandido em toda Espanha e daí para Portugal e o resto da Europa.



Tostas de húmus com azeitonas e pimentos

Ingredientes

2 pães de cereais ancestrais
1 colher de sopa de azeite
30 g de azeitonas descaroçadas em rodelas
40 g de pimentos vermelho em conserva
1 colher de sopa de salsa
4 colheres de sopa húmus
1 colher de chá de sementes de sésamo tostadas

Preparação

Corte o pão em fatias finas na diagonal, pincele um dos lados com azeite e torre-o levemente numa torradeira. Pique as azeitonas, o pimento e a salsa em pedaços pequenos e misture. Reserve. Barre as tostas generosamente com o húmus, por cima distribua a mistura preparada e salpique com as sementes de sésamo



Salada de tomate, pimentos e espargos

Ingredientes

6 espargos verdes
180 g de tomate cherry
20 g de azeitonas pretas descaroçadas
½ pimento vermelho
½ pimento amarelo
½ cebola nova
2 queijos fresco magro
0,5 dl de azeite
1 colher de café de sal
pimenta moída qb

Preparação

Corte as partes rijas dos espargos, rejeite-as e escale as pontas em água a ferver durante 2 a 3 minutos. Retire da água e reserve. Corte o tomate e as azeitonas em quartos e os pimentos em cubos. Pique a cebola e reserve. Coloque os ingredientes num frasco por camadas, salpicando com o queijo cortado em cubos. Na altura de servir, tempere com o azeite, o sal e um pouco de pimenta.



Frittata de pimentos e queijo

Ingredientes

2 mix de pimentos
1 curgete
1 cebola
6 ovos M
100 g de queijo feta
1 colher de chá alho em pó
2 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de sal
pimenta-preta qb

Preparação

Retire as sementes aos pimentos e corte-os em tiras finas. Corte a curgete em pequenos cubos. Reserve. Numa frigideira que possa ir ao forno, refogue em azeite, a cebola em fatias finas e o alho em pó. Deixe cozinhar por dois minutos. Adicione os pimentos e a curgete. Deixe cozinhar em lume brando por mais quatro minutos. Enquanto isso, bata os ovos e tempere com o sal e a pimenta. Junte-os à frigideira. Adicione o queijo feta cortado aos cubos e envolva. Leve ao forno, pré-aquecido a 180° C, durante 20 minutos ou até o ovo estar cozinhado a seu gosto.



Pimentos recheados com ovos e queijo

Ingredientes

4 pimentos verdes
4 ovos
sal
pimenta
1 cebola
30 g de margarina
80 g de bacon
1 colher de chá de ervas da Provença
100 g de queijo mozzarella

Preparação

Lave os pimentos, corte-os ao meio e limpe o interior de todas as peles brancas e sementes. Escorra. Abra os ovos para uma tigela, tempere com sal e pimenta e bata-os com um garfo. Descasque e pique a cebola e leve a alourar com a margarina e o bacon em cubinhos pequenos. Junte os ovos batidos e deixe coagular, mexendo com uma espátula e tendo o cuidado de os deixar bastante cremosos. Retire do calor, polvilhe com as ervas de Provença e junte o queijo mozzarella, cortado em cubos. Recheie os meios pimentos com este preparado e leve a forno quente (225°C), num tabuleiro previamente untado com margarina, durante 10 minutos.



Pimentos recheados na grelha

Ingredientes

3 colheres de sopa de azeite
2 pimentos
1 alheira
4 ovos
100 g de queijo cheddar ralado
1 colher de sopa de salsa

Preparação

Lavar e cortar os pimentos ao meio para os rechear. Pincelar o interior dos pimentos com azeite. Colocar na grelha, primeiro o lado interior e depois virar, por 4 minutos. Colocar a alheira a grelhar. Tirar os pimentos da grelha e colocar um ovo inteiro no interior, juntar a salsa fresca picada por cima e o queijo cheddar ralado até ao topo. Nas outras metades dos pimentos, para não vegetarianos, colocar meia alheira grelhada em pedaços sobre o ovo cru e, no topo, adicionar o cheddar ralado. No fim, regar os pimentos com azeite e voltar a colocá-los na grelha (agora com a tampa fechada) até o queijo derreter.



Compota de pimento

Ingredientes

1 pimento verde
1 pimento vermelho
1 pimento amarelo
1 bocadinho de gengibre picado
1 dente de alho picado
1 cebola picada
200 ml de vinagre
200 g de açúcar
½ colher de chá de sal

Preparação

Corte os pimentos em bocadinhos bem pequeninos. Coloque num tacho juntamente com os restantes ingredientes. Deixe levantar fervura e reduza para lume médio. Cozinhe durante cerca de uma hora e meia. Depois, retire a tampa e aumente para lume alto, mexendo sempre, até que fique reduzido a uma compota.

Lua Cheia em Vinhas Velhas apresenta

Maria Bonita Loureiro Barrica

Francisco Baptista, o enólogo da Lua Cheia em Vinhas Velhas, garante ter encontrado condições “incríveis” para fazer grandes vinhos em várias regiões de Portugal, numa incessante busca por vinhos de elevada qualidade, diferenciados, com identidade. E foi assim que surgiu a possibilidade de instalar e reabilitar as vinhas de Areias de Vilar de Frades (Barcelos), numa parceria com a HospitalAgro, empresa da Casa de Saúde S. José, que faz parte da Província Portuguesa da Ordem Hospitaleira de S. João de Deus, uma ordem religiosa. Destas vinhas nascem as marcas Maria Papoila e Maria Bonita. E de uma vinha velha, especial e preservada, chega agora ao mercado um vinho especial: o Maria Bonita Loureiro Barrica, um DOC Vinho Verde, da colheita de 2017.

Genuinamente minhoto, este vinho branco é um monocasta totalmente elaborado a partir da casta Loureiro. O Maria Bonita foi vinificado respeitando processos ancestrais e fermentou em barricas usadas de 300 litros, por forma a garantir a ideal evolução em garrafa durante muitos anos, tendo também fermentado e estagiado em barricas usadas durante oito meses.

Trata-se de um vinho perfeito para acompanhar uma saborosa refeição à base de pratos de peixe e mariscos, pratos de bacalhau, assados e outras pro-

postas mais requintadas. Apresenta cor amarelo cítrico, de aspeto brilhante e sedutor. Aromaticamente envolvente e elegante, fresco e mineral, deixa evidentes notas frutadas, com destaque para frutos citrinos e frutos de polpa branca. Com excelente estrutura e equilíbrio, confirma o perfil frutado no sabor, a acidez confere capacidade gastronómica e o final de boca é longo e persistente. Tem um preço recomendado de venda ao público de 17 Euros.

HospitalAgro e Casa de Saúde S. José

A Província Portuguesa da Ordem Hospitaleira de S. João de Deus, é uma ordem religiosa. Natural de Montemor-o-Novo, S. João de Deus foi o fundador do hospital moderno, protetor do doentes, bombeiros e enfermeiros. E é a esta ordem que está ligada a Casa de Saúde S. José, que proporciona apoio médico, internamento e cuidados continuados a pessoas portadoras de perturbação da saúde mental. No seguimento desta missão, esta Casa de Saúde detém a HospitalAgro, que foi criada em 1967, originalmente para estimular os doentes através da Ergoterapia (terapia pelo trabalho). Com a evolução dos tempos e das preferências ocupacionais, os 86 hectares da propriedade acabaram por não ter essa utilização, mas sim a gestão de vinhas e do Centro Hípico.

Surgiu, então, a oportunidade de fazer a parceria

.....
Aromaticamente envolvente e elegante, fresco e mineral, deixa evidentes notas frutadas, com destaque para frutos citrinos e frutos de polpa branca





com a empresa produtora de vinhos Lua Cheia em Vinhas Velhas. Assim, a propriedade, que em maioria estava a ser usada para a produção de milho (pois o foco era a produção leiteira), ganhou uma nova cor e forma, dando vida a vinhas para a produção de Vinhos Verdes, atividade que conta com a participação dos doentes especialmente na altura das vindimas. “Ganhamos uma grande vitalidade com esta parceria, pois veio demonstrar que a nossa vinha tem um potencial único na produção”, garantiu ao Arriva Jornal, Luís Daniel Fernandes, diretor do estabelecimento. “Os doentes participam na vindima e sentem-se parte deste objetivo”, acrescentando que durante o restante tempo é complicado haver mais intervenção, pois “a produção das vinhas aumentou exponencialmente e isso requer uma profissionalização, afinal não podemos interferir muito com experiencialismos”, salientou. Esta atividade tem vindo a abrir a mentalidade das pessoas para o trabalho que aqui é desenvolvido. As visitas por parte de profissionais ligados ao setor dos vinhos, a interação com o produtor, equipa técnica e clientes, “tem ajudado a combater o estigma que está ligado às pessoas portadoras de perturbações da saúde mental”. Luís Daniel Fernandes mostra-se feliz com este projeto vírico e partilhou connosco que sente que “as pessoas ficam surpreendidas”.

Lua Cheia em Vinhas Velhas

Com sede em Ílhavo, a Lua Cheia em Vinhas Velhas quer dar a provar ao mundo o que de melhor se produz em Portugal. A paixão pelos vinhos começou no Douro, em 2009, onde a marca tem vinhas no Vale do Pinhão, bem como uma adega em Martim – Murça, num investimento que começou em 2010.

Em 2012, a viragem fez-se para a sub-região de Monção e Melgaço, da região dos Vinhos Verdes, onde a Lua Cheia detém vinhas nas Quintas da Carvalheira e Barqueira, e uma adega em Monção. Em Barcelos, tem vinhas que estão localizadas em terrenos da HospitalAgro, numa parceria com a Província Portuguesa da Ordem Hospitaleira de S. João de Deus.

Mas a marca foi mais longe e chega desde 2013 também ao Alentejo, vinificando-se em instalações de terceiros as uvas escolhidas e adquiridas na região de Estremoz; e desde 2017 ao Dão, onde explora outras parcerias.

O enólogo Francisco Baptista e todas as equipas no terreno têm procurado a excelência, a qual se vende numa relação de qualidade preço muito equilibrada e fazer vinhos que mostrem a essência de cada uma das regiões onde produz e, usando os ensinamentos do Velho Mundo, descobrir e deixar expressar o “terroir”. Como exemplo no vinho branco Andreza Códaga do Larinho ou no Alvarinho Nostalgia, apostar também em novos “blends” como o Maria Papoila com Alvarinho e Loureiro; e confirmar “blends” como a Touriga Nacional com Touriga Franca, ou os “Field Blends” das vinhas velhas. E nesta viagem além-fronteiras, a Lua Cheia em Vinhas Velhas já conquistou os palatos dos mercados americano, canadiano, luxemburguês, brasileiro, chinês, russo, entre muitos outros.

À venda em garrafeiras e restaurantes, estes são os rótulos do produtor Lua Cheia em Vinhas Velhas: do Douro, Lua Cheia, Colleja, Meia Lua, Andreza, Secretum, Quinta do Bronze (recentemente lançado); da região dos Vinhos Verdes, Maria Bonita e Maria Papoila; de Monção/Melgaço, Maria Papoila e Nostalgia; do Alentejo, Álbum; e do Dão, Insurgente.

.....
**O Maria Bonita foi
vinificado respeitando
processos ancestrais e
fermentou em barricas**



CORPO HUMANO

A CIÊNCIA DA VIDA



mínimo 40 participantes
11€ por participante

por cada 10, uma entrada grátis
inclui transporte e visita

informações e reservas
Sónia Mota 933279602
ou motas@arriva.pt

Sujeito à disponibilidade de viaturas no momento da confirmação da reserva

01 FEV.
31 JUL.

EXPOSIÇÃO
ALFÂNDEGA
PORTO

Carneiro

21.03 | 20.04

Está um pouco impaciente e tem dificuldade em lidar com situações mais tensas ou sob pressão. Solteiro ou casado, tente exercitar mais sua paciência. A vida profissional e financeira não reserva novidades. A ideia é dar continuidade ao bom trabalho já iniciado. A saúde está bem, mas deve saber dosear a energia para não ter problemas de cansaço ao longo dos próximos dias e semanas.

Touro

21.04 | 21.05

Em termos profissionais, procure não se deixar cegar pelos objetivos financeiros, pois isso pode ser prejudicial inclusive para a própria carreira. Na saúde, é importante cuidar da forma física para que não voltem os problemas sentidos nos últimos meses. Quanto ao amor, assume uma postura mais comunicativa. Fala com clareza e objetividade e resolve as questões que se propôs resolver com distinção.

Gêmeos

22.05 | 21.06

O amor está bem, mais estável e sem grandes turbulências. A maioria dos nativos deste signo terá facilidade para lidar com todas as questões amorosas e sociais agora, sentindo-se felizes e satisfeitos com a situação. No plano profissional, o cenário é positivo, mas nem tudo são rosas. Deve trabalhar duro para que sua carreira evolua como desejado. Na saúde, o corpo sensível aos problemas quotidianos e os níveis de energia não estão na melhor forma.

Caranguejo

22.06 | 22.07

Em termos de amor, parece não estar num período dedicado às emoções afetivas e familiares de modo geral. Vai sentir-se feliz. No plano profissional, as oportunidades surgirão com frequência e virão de forma muito natural. Tudo o que será preciso é um olhar perspicaz para perceber quando estas surgirem. Também na saúde o plano é positivo. A sensação é como se como se tivesse a energia de dez pessoas, parece ser capaz de fazer qualquer coisa que deseja e tudo muito rápido.

Leão

23.07 | 23.08

Os nativos de leão continuam num ótimo momento social. Isso certamente contribui muito para a vida pessoal e para o amor. Deve ter cuidado para não se empolgar demasiado, já que excessos podem fazer com que deixe de dar a atenção devida ao trabalho. Está a passar por algumas transformações e um processo de reinvenção pessoal. Talvez seja a hora de mudar alguns antigos padrões emocionais para ser mais feliz consigo mesmo e com o parceiro. As finanças são um ponto positivo.

Virgem

24.08 | 23.09

É provável que os nativos deste signo se envolvam com um novo projeto que trará imenso prazer à sua rotina. A saúde melhora consideravelmente. Aliás, é uma boa altura para começar um bom programa de saúde. Em termos sociais, a estabilidade é excelente, mas é necessário movimento. Ou seja, saia de casa, passeie, vá dançar... No plano amoroso, é importante entender que o ou a cônjuge está a passar por um período muito emocional e está mais sensível. Em termos profissionais, há abertura para investimento, fique atento à sua vida financeira.

Balança

24.09 | 23.10

É uma fase de organização da vida profissional e produtiva. É hora de pensar em como organizar ou reorganizar o seu dia e até mesmo os espaços físicos da casa e do trabalho. Em termos profissionais é momento para refletir sobre competitividade, sobre provar o seu valor e lidar melhor com isso. É uma oportunidade para crescer, progredir e trabalhar melhor a sua imagem e as suas posturas. Examine a quantidade de água que ingere, porque é possível que sinta problemas de retenção de líquidos.

Escorpião

24.10 | 22.11

Na área profissional, não está no período mais independente. É preciso trabalhar com a boa vontade das pessoas e conquistar seu apoio para progredir. Envolver-se em projetos alheios também permanece como uma boa estratégia de sucesso. Quando os outros prosperarem, o nativo de Escorpião prosperará também. A saúde está agora num período melhor. Tudo parece um pouco mais estável, o que me permite que as energias sejam restabelecidas e o corpo tenha um descanso adequado. No amor, há oportunidades para os solteiros e planos a dois para os comprometidos.

Sagitário

23.11 | 21.12

A vida familiar e amorosa promete coisas positivas. A vantagem dos sagitarianos é que estão a viver um bom período no poder de comunicação. Há muitas coisas para fazer, muitos convites que incluem viagens e ampliam a sua comunicação. É um período de viagens e de movimento, mas é importante priorizar assuntos da vida profissional, para ter o retorno esperado e desejado, principalmente no campo da comunicação e da rotina.

Capricórnio

22.12 | 20.01

Os nativos de capricórnio estão a sentir-se mais maduros para lidarem com interferências externas e com situações que se mostravam difíceis e complicadas. É uma fase sobre aceitação e reconciliação com pessoas próximas. Na área profissional pode haver boas notícias. Porém, reflita sobre questões financeiras, filhos e atividades de lazer, para que nada disso se torne problema. A saúde passa por um bom período.

Aquário

21.01 | 19.02

Volte a sua atenção para a família. Os nativos deste signo devem encontrar o seu ponto de harmonia emocional, pois será a partir dele que todo o resto de sua vida será guiado. Na saúde, a falsa sensação de segurança e "invencibilidade" pode fazer com que se exceda e passe muito de seus limites. Em termos profissionais, esta fase envolve projetos e grupos, mas existem tumultos. É importante saber que você está preparado para tomar boas decisões.

Peixes

20.02 | 20.03

Esta é uma fase em que toma boas decisões, sobretudo direcionadas à carreira e a atividades em grupo, pois está muito participativo em trabalhos de equipa. No amor, deixe-se estar verdadeiramente aberto a ele e, quando menos perceber, estará a seu lado. Em termos de saúde, convém recordar que além do exterior, é preciso começar a cuidar-se por dentro. O período não é, porém, de alarme.

tug
by arriva

O Elétrico de Guimarães

**contribuímos para um
ambiente mais limpo**



**em 2018
reduzimos
55 tonCO2 Eq**



POSEUR
PROGRAMA OPERACIONAL
SUSTENTABILIDADE E EFICIÊNCIA NO USO DE RECURSOS
2014-2020

**PORTUGAL
2020**



UNIÃO EUROPEIA
Fundo de Coesão

Co financiado pelo Programa Operacional de Sustentabilidade e Eficiência no Uso de Recursos, POSEUR