



MAISGUIMARAES
A REVISTA DA CIDADE BERÇO

**JOSÉ
VIDAL
PINHEIRO**

A história do homem que ajudou,
e continua a ajudar, milhares de
vimeanenses a nascer, contada na
primeira edição do ano de 2016.

N33 JANEIRO 2016
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
DIRETOR ELISEU SAMPAIO





TEMPO LIVRE
GUIMARÃES

De 15 de JANEIRO
a 7 de FEVEREIRO

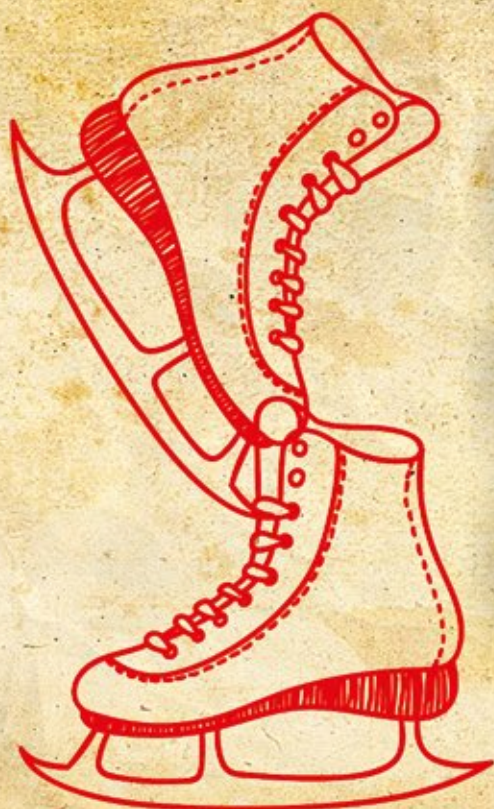


PISTA DE GELO

CARROSSÉIS

FARTURAS

ARTESANATO



EDITORIAL

DIRETOR DO GRUPO MAIS GUIMARÃES
ELISEU SAMPAIO



PORQUE A VIDA SEGUE EM PASSO DE CORRIDA.

Vemo-nos a entrar num novo ano como quem passa pelas boxes de uma prova de Fórmula 1, e este espaço de transição como um momento de recarregar baterias, mudar os pneus, relaxar um pouco, descomprimir, respirar fundo e voltar à estrada, acelerar.

O início de cada ano é sempre um momento de reflexão, de introspeção, para nos questionarmos sobre o que andamos por aqui a fazer, e de tentarmos também perceber de que modo a nossa existência torna melhor a dos que nos rodeiam, e se torna verdadeiramente importante para eles. O nosso esforço ou o nosso desinteresse, o que fazemos e o que ignoramos, o que dizemos ou omitimos tem sempre repercussões no meio onde estamos e muito mais rapidamente nas pessoas que amamos.

O que vamos fazer deste ano?

O mesmo que fizemos nos anos anteriores? Ou vamos querer

transformá-lo em algo muito melhor? A vida passa a correr, percebemos isso de forma mais clara quando reparamos na pressa com que os nossos filhos crescem. E incomoda-me pensar, como incomodará a qualquer pai, que daqui a nada serão adultos e terão provavelmente as mesmas preocupações que aqui manifesto e sinto.

E como será quando eles forem crescidos, adultos como nós? Será que nessa altura nos tornaremos menos importantes para eles?

É que o trabalho e os filhos, e tudo o que fazemos e gostaríamos de ainda conseguir fazer, encham-nos de tal forma os dias que nos levam o tempo que devíamos dispensar, oferecer a quem nos vê crescer.

Este é o ano para vivermos mais, para rirmos, abraçarmos e amarmos mais. O Grupo Mais Guimarães deseja-lhe um próspero e [sobretudo] feliz 2016.

E POR VEZES

E por vezes as noites duram meses
E por vezes os meses oceanos
E por vezes os braços que apertamos
nunca mais são os mesmos E por vezes

encontramos de nós em poucos meses
o que a noite nos fez em muitos anos
E por vezes fingimos que lembramos
E por vezes lembramos que por vezes

ao tomarmos o gosto aos oceanos
só o sarro das noites não dos meses
lá no fundo dos copos encontramos

E por vezes sorrimos ou choramos
E por vezes por vezes ah por vezes
num segundo se evolvam tantos anos

David Mourão-Ferreira,
in 'Matura Idade'

FIGHA TÉCNICA

Mais Guimarães A Revista da Cidade Berço

Publicação Periódica Regional, Mensal

Tiragem

5.000 Exemplares

Proprietário

Eliseu Sampaio Publicidade, Unipessoal Lda.

NIPC 509 699 138

Sede Rua de S. Pedro, N.º 127 - Serzedelo

4765-525 Guimarães

Telefone 917 953 912

Email geral@maisguimaraes.pt

Diretor e Editor

Eliseu de Jesus Neto Sampaio

Registado na Entidade Reguladora Para

a Comunicação Social, sob o n.º. 126 352

ISSN 2182/9276 Depósito Legal n.º. 358 810/13

Design Gráfico e Paginação

Qoob Design Studio

Rua da Cruz D'Argola

Bloco A - 871 - Mesão Frio

4810-225 - Guimarães

info@qoob.pt / www.qoob.pt

Impressão e Acabamento

Gráfica Nascente, Artes Gráficas Lda.

Travessa Comendador Aberto M. Sousa

Lote 15, Zona Industrial - Vila Nova de Sande

4805-668 Guimarães

Fotografia da Capa

Joaquim Lopes

COMO PUBLICITAR

Contacte-nos e conheça as
nossas campanhas de publicidade.
Telefone 253 537 250 Telemóvel 917 953 912
Email geral@maisguimaraes.pt
www.maisguimaraes.pt

Rua Antero Henriques da Silva 66F
Costa - 4810-026 - Guimarães



f / MAISGUIMARAES

TODAS AS
TERÇAS



ASSINE JÁ
O NOVO JORNAL
DE GUIMARÃES

52 EDIÇÕES
COM ENTREGA DE
12 REVISTAS

= 38€
ASSINATURA
ANUAL

leitor@maisguimarães.pt
91 505 66 70

www.maisguimarães.pt

COM SINAL MAIS NESTA EDIÇÃO

TODOS OS MESES
A MAIS GUIMARÃES LEVA ATÉ SI
O QUE DE MAIS IMPORTANTE
ACONTECE NA CIDADE BERÇO
E NO CONCELHO!



08

ANO DE 2015
EM RESUMO



29

HISTÓRIA
DA RIVALIDADE ENTRE
GUIMARÃES E BRAGA



20

ALMA BRANCA
EDUCAÇÃO COM ALMA E CORAÇÃO



26

COTIKOS:
VIAGEM ÀS ASTÚRIAS



17

SUPER-T



13

ENTREVISTA
A MANUEL LUÍS
GOUCHA

ANO NOVO

BEM-VINDO 2016

FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

Milhares de pessoas viram a contagem decrescente para entrar 2016 no Centro Histórico na torre da Igreja da Oliveira. Numa projeção de vídeo-mapping, as boas-vindas ao novo ano deram-se com cor e alegria. A noite foi longa, com uma trégua do São Pedro, que permitiu que as pessoas celebrassem o novo ano pelas ruas.

**A MAIS GUIMARÃES DEIXA-LHE ALGUMAS
DAS IMAGENS QUE MARCARAM A NOITE.**



MOSCADA 7º ANIVERSÁRIO

ALÉM DO ANIVERSÁRIO DA MARCA, O PRIMEIRO ESPAÇO BAUNILHA MOSCADA TAMBÉM COMPLETOU O 7 ANOS DESDE A SUA ABERTURA, EMBORA POSTERIORMENTE AMPLIADO.

Neste momento o Moscada já conta com uma equipa de 50 colaboradores bastante diversificada ao qual agradece o sucesso deste projeto, começando nos funcionários de balcão e mesas, cozinheiros, padeiros, pasteleiros, designer, administrativos e também o apoio de uma nutricionista, visto que a marca caminha num sentido cada vez mais saudável e saboroso.

2016 será um ano de grande mudança para a marca, vamos ter muitas novidades, surpresas, novas opções, campanhas e algumas mudanças de localizações dos nossos espaços comerciais.

Esperamos manter a confiança do nosso cliente pois sem isso nada seria possível.

O MELHOR DA VIDA



Baunilha Moscada

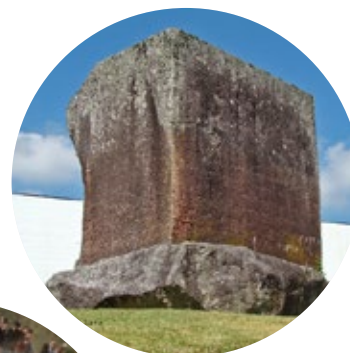
(localizado na rua Miguel Torga, por de trás do Multiusos de Guimaraes)



RESUMO DO ANO

TEXTO: MARCELA • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

NO PRIMEIRO MÊS DE 2016, A MAIS GUIMARÃES APRESENTA-LHE O RESUMO DO QUE ACONTECEU NO ANO ANTERIOR. ANIVERSÁRIOS, INAUGURAÇÕES, CONQUISTAS DESPORTIVAS, E, INFELIZMENTE, ALGUNS INEVITÁVEIS DESAPARECIMENTOS FAZEM DO RESUMO DO ANO UM MOMENTO DE RECORDAÇÃO E REFLEXÃO.



JANEIRO

Faleceram:

Anita Ekberg (atriz)

Filipa Vacondeus (chef portuguesa)

No primeiro mês do ano comemorou-se o 50º aniversário do estádio D. Afonso Henriques. Antes destas instalações o campo de futebol vitoriano foi no Campo da Atouguia, do Zé Minotes, da Perdiz, do Benlhevai e do Campo da Amorosa. A inauguração, a 3 de janeiro de 1965, contou com a presença do clube Os Belenenses, que perderam frente à equipa da casa por 2-1. Os golos vitorianos foram marcados por Castro e Inácio. A nível concelhio o mês ficou na memória pelo anúncio da abertura de 18 espaços do cidadão pela Câmara Municipal e pelo nascimento de 4 bebés no primeiro dia do ano. Boas notícias no arranque de 2015.

FEVEREIRO

O mês de fevereiro ficou marcado pela 5ª edição do Guidance, festival internacional de dança contemporânea, que decorreu de 5 a 14 de fevereiro, e que voltou, baseando-se fortemente no apoio à criação nacional, a funcionar como uma janela virada para o mundo das artes performativas. Em termos culturais, o mês ficou também marcado pela inigualável festa de Carnaval que juntou milhares de vimeanenses em diversas freguesias do concelho. Pevidém, Nespereira e Caldelas continuaram a destacar-se como as localidades com mais foliões.

MARÇO

Faleceu:

Herberto Hélder (escritor)

Março foi o mês de celebração dos 100 anos de Centro Juvenil de S. José, fundado por D. Domingos da Silva Gonçalves, que na altura pretendia apenas dar apoio e suporte a crianças pobres. Na memória deste mês regista-se ainda a celebração dos 138 anos dos Bombeiros Voluntários de Guimarães, com a inauguração de um monumento aos soldados da paz e ainda com a oferta de uma nova ambulância para a corporação. No desporto, ressaltou-se a reeleição de Júlio Mendes como presidente do Vitória.

ABRIL

Faleceu:

Manoel de Oliveira (cineasta)

O mês de abril ficou, infelizmente, marcado, a nível nacional, pelo desaparecimento do cineasta português Manoel de Oliveira, nascido em Cedofeita no ano de 1908 e responsável por filmes como Aniki-Bobó, Vale Abraão e O Gebo e a Sombra. Positivamente destacou-se neste mês a inauguração da Unidade Operacional em Governação Eletrónica da Universidade das Nações Unidas, em Guimarães. Na memória ficou também a passagem do sociólogo António Barreto por Guimarães, a realização de mais uma edição, a segunda, do West Way Lab, festival que contempla residências artísticas, talks, showcases e conferências com nomes de referência nacionais e internacionais do mundo da música, e ainda o Rally Cidade de Guimarães, que mais uma vez recolheu o entusiasmo de milhares de adeptos do desporto automóvel.

MAIO

Faleceram:

B. B. King (músico)

John Nash (matemático)

No mês de maio aconteceu o regresso, muito esperado, do Rally de Portugal ao Norte. Guimarães foi o palco da cerimónia de abertura, transmitida para mais de 160 países. O arranque da prova, com a colina sagrada como pano de fundo, a 19 de maio, contou com a presença de 96 carros, sendo que o mais rápido na prova foi o finlandês Jari-Matti Latvala. Ainda em maio festejou-se o 10º Aniversário da Associação Casa da Criança, instituição vimaranense de emergência infantil, situada na Rua de Santa Maria, que funciona 24 horas por dia, todos os dias do ano: 3650 dias a pensar nas crianças.

JUNHO

Faleceram:

Christopher Lee (ator)

Nuno Melo (ator)

Em junho iniciaram-se as festividades de celebração dos 75 anos da vila de Caldas das Taipas, que se prolongaram pelos restantes meses e que tiveram como momento alto as homenagens a associações e entidades da vila durante a sessão solene da Assembleia de Freguesia. Ainda neste mês, destaque para as celebrações do 24 de junho com a entrega de medalhas aos ex-presidentes da Câmara de Guimarães e a 28ª edição dos Festivais Gil Vicente, que voltaram a reunir na cidade berço, de 4 a 13 de junho, o melhor do teatro contemporâneo. No desporto, destacaram-se em junho a entrada de Armando Evangelista para o comando do Vitória e a conquista de Rui Bragança, que conseguiu a medalha de ouro nos jogos de Baku.



JULHO

Faleceu:

* **Maria Barroso (atriz e ativista política)**

O mês de julho será lembrado pelo insólito, e feliz, caso ocorrido no Hospital que no mesmo mês se voltou a chamar Senhora de Oliveira: o nascimento de doze bebés em sete dias. Foram três os partos de gémeos e dois os partos de trigémeos que sensibilizaram não só o ambiente hospitalar como a comunidade. O mês ficou também marcado pela mais longa festa vimaranense de verão: a noite branca. O evento voltou a juntar milhares pelas ruas da cidade, houve espaços específicos para diferentes géneros musicais e ainda o, já característico, trio elétrico.

AGOSTO

As Festas da Cidade e Gualterianas animaram mais um mês de agosto em Guimarães. Considerada por muitos como o ponto alto das festas, a Marcha Gualteriana, organizada pela centenária Casa da Marcha, desfilou pelas ruas com dezenas de figurantes e com oito carros: Carro Cidade de Guimarães, Carro dos 400 anos da Irmandade de S. Pedro, Carro da Criança, Carro dos 500 anos do nascimento de Gil Vicente, Carro de celebração dos 70 anos da Libertação de Auschwitz, Carro de comemoração do acordo de paz entre D. Afonso IV e D. Pedro I, o Carro ACIG e o, tradicional, Carro Balonas. Nos concertos musicais da programação festiva, destaque para as presenças de Tiago Bettencourt, Richie Campbell e Marco Génio, que animaram em dias consecutivos o público que rumou até à Plataforma das Artes.

SETEMBRO

A notícia da escolha de Sérgio Conceição para os comandos da equipa vitoriana, em sucessão a Armando Evangelista, marcou o mês do regresso às aulas. Em destaque esteve também a presença de D. Ximenes Belo, Nobel da Paz em 1996, na peregrinação à Penha e ainda o 10º aniversário do Centro Cultural Vila Flor, que desde 2005 tem sido responsável por grande parte da oferta cultural de qualidade da cidade berço. O mês ficou ainda na memória por mais uma edição da medieval Feira Afonsina. Em 2015, a feira vimaranense teve um impacto maior na comunicação social nacional e foram muitos os visitantes que se deslocaram até Guimarães para ver uma das mais bonitas recriações medievais do país.

OUTUBRO

Faleceu:

* **José Vilhena (cartoonista)**

No mês de outubro foi lançada a primeira edição do novo jornal vimaranense: O Jornal Mais Guimarães, o mais completo semanário vimaranense, com informação generalista e desportiva ao longo de 32 páginas a cores. Ainda na cidade berço, aconteceu mais uma edição do Noc Noc, festival cultural que conseguiu o selo EFFE, uma distinção que o inclui num guia que representa os melhores festivais dedicados à arte e cultura na Europa. A nível nacional, o mês ficou marcado pelas eleições legislativas, cujo resultado acabou por ser surpreendente, uma vez que o governo empossado, como resultado da eleição, foi posteriormente chumbado na Assembleia da República.

NOVEMBRO

Faleceu:

* **José Fonseca e Costa (cineasta)**

O penúltimo mês do ano acolheu como é tradição o início das Festas Nicolinas, com a incontornável noite do Pinheiro. Contudo, as celebrações de 2015 ficarão, infelizmente, na memória pela morte de Rui Castro, influente e acarinhado Nicolino, que foi vítima de uma queda accidental. No desporto, novembro ficou marcado pela vitória de João Sousa no Open de Valência e consequente estatuto de melhor tenista português de sempre, alcançando o 33º lugar do ranking mundial ATP. Em destaque neste mês esteve também a 24ª edição do Guimarães Jazz, que mais uma vez recebeu nomes internacionais de relevo como Archie Shepp e Maria Schneider.

DEZEMBRO

O último mês do ano, para além das festividades natalícias, ficou marcado pela inauguração do Centro de Ciência Viva em Guimarães. O espaço, na antiga fábrica Âncora, acolhe atualmente sete salas dedicadas a tantas outras áreas de conhecimento. Em dezembro assinaram-se também dois importantes aniversários: o 14º ano da elevação do Centro Histórico de Guimarães a Património da Humanidade e o 1º aniversário do Corre Corre, movimento vimaranense que junta semanalmente dezenas de pessoas unidas pela paixão pela corrida e pela cidade berço. Os dois eventos uniram-se nas comemorações e Guimarães recebeu uma especial corrida pelos caminhos do património. No último dia do ano, milhares de vimaranenses rumaram às praças da Oliveira e de S. Tiago para festejarem a chegada de 2016, que se espera repleto de boas notícias.

PUB



EQUIPA

AGOSTINHO SOUSA

962 191 318

www.agostinhosousa.pt

KW BUSINESS
KELLERWILLIAMS

AMI 7132



Candoso, Guimarães

Moradia T3, com aq. central a gasóleo, a 2 min. do centro da cidade.



Costa, Guimarães

Apartamento T5 no último andar, com terraço e vistas para a Penha.



Urgeztes, Guimarães

Moradia T3, com cozinha mobilada e equipada, boa exposição solar e acessos.

RECONHECIMENTO SOCIAL

O MÉRITO DE WLADIMIR BRITO

TEXTO: ESSER JORGE SILVA • FOTOGRAFIA: DIREITOS RESERVADOS

No passado dia 13 de dezembro Wladimir Brito foi condecorado pelo Presidente da República de Cabo Verde com a "Primeira Classe da Medalha de Mérito" numa cerimónia que decorreu na Embaixada de Cabo Verde em Lisboa. A agraciação recebida representa uma distinção só atribuída aos indivíduos que produzem alguma contribuição extraordinária para o bem da vida política, social e cultural do arquipélago.

No caso de Wladimir Brito, cabo-verdiano radicado em Guimarães desde o ano de 1977, o seu percurso de vida revela uma materialização na intervenção política em simultâneo com uma carreira académica consolidada na Universidade do Minho e uma atenção cidadã que não se esgota na intervenção do seu país de origem mas também no seu local de acolhimento. O ponto mais alto da sua intervenção técnico-política revela-se na expressão "pai da Constituição de Cabo Verde" lhe é acometida, forma como é geralmente tratado não só pelos media como pela diáspora cabo-verdiana espalhada pelo mundo.

Nascido acidentalmente na Guiné Bissau onde o pai trabalhava, foi em S.Vicente, na ilha do Mindelo, ainda na condição de estudante liceal que Wladimir tomou contacto com questões que viriam a constituir a base da sua consciência política. Foi ainda como estudante universitário cursando Direito, primeiro em Lisboa e depois em Coimbra, que faria parte dos grupos organizados promotores

de ações pela luta de libertação. Com a conquista da independência a 5 de julho de 1975 em sequência revolução dos cravos e a conclusão da sua licenciatura, decidiu dedicar-se à advocacia redirecionando todavia a sua luta para a democracia.

Residente em Guimarães desde 1977 para onde foi levado por artes que só a paixão pode explicar, e onde mantém escritório, Wladimir Brito nunca descurou a sua ligação com a terra mãe mantendo uma estreita colaboração que se tornou mais intensiva após o ano de 1989 com a queda do muro de Berlim. Nessa altura gozava os primeiros anos da sua colaboração com a Universidade do Minho, tendo sido um dos precursores da Escola de Direito. Depois de ter dirigido vários órgãos e onde foi o primeiro Presidente do Conselho de Escola, é hoje um catedrático especialista em direito administrativo que tem a seu cargo a direção do mestrado em Direito.

A abertura ao multipartidarismo em 1990 com consequentes eleições livres em 1991 acelerou a necessidade da oficialização de uma nova constituição. Coube a Wladimir Brito coordenar a equipa que produziu o projeto da lei fundamental do arquipélago tornando-se assim, para todos os efeitos, um novo constitucionalista. Por vezes chamado a dirimir dúvidas constitucionais, é escutado pelos órgãos de soberania nas questões constitucionais. A generalidade dos cabo-verdianos vêm nele "o constitucionalista", epíteto que inclui também



o reconhecimento dos seus pares académicos tanto nas intervenções para que é chamado a intervir como nas provas de doutoramento em que participa como arguente.

Como acontece com a grande maioria dos cabo-verdianos, Wladimir é também cidadão português. É nessa condição que, recentemente, o governo de Portugal liderado por Passos Coelho através do Ministro dos Negócios Estrangeiros o designou para integrar a lista de Conciliadores da ONU. Mas a sua participação ativa enquanto cidadão não se esgota aqui: nas últimas eleições legislativas Wladimir foi mandatário Distrital do Bloco de Esquerda. Em tempo passados foi ainda membro da Assembleia Municipal de Guimarães eleito como independente nas listas do Partido Comunista. Atualmente é um dos membros da organização informal "Colóquios para a Cidade" que tem promovido em Guimarães o debate de temas nacionais candentes. A entrega da Medalha de Mérito cabo-verdiana a Wladimir Brito constitui um reconhecimento do exterior -ainda que do seu país de origem- a uma cidadão ativo na vida social vimaranense. Nessa vertente, trata-se por isso também de um reconhecimento extensivo à cidade de Guimarães.

SALDOS
SALDOS
SALDOS
SALDOS



Urban Style
Preços à tua medida

Centro Comercial S. Francisco
Loja 57 - Piso 0 - Guimarães

O teu estilo

TERAPIA DA FALA COM O DR. JOÃO ALVES

FOTOGRAFIAS: MAIS GUIMARÃES

DEFINIÇÃO

O Terapeuta da Fala é, atualmente, definido em Portugal como o técnico de Diagnóstico e Terapêutica responsável pelo “[...] desenvolvimento de actividades no âmbito da prevenção, avaliação e tratamento das perturbações na comunicação humana, englobando, não só, todas as funções associadas à compreensão e expressão da linguagem oral e escrita, mas também outras formas de comunicação não verbal” (Dec. Lei nº564/99 de 21 de Dezembro).

No manual Terapeutas da Fala/ Docentes de Educação Especial, emitido pelo Ministério da Educação, é referido que estes técnicos estão habilitados a intervir em: Articulação Verbal; Discriminação Auditiva; Linguagem; Estrutura Morfo-Sintáctica; Fluência; Motricidade Oro-Facial; Mastigação e Deglutição; Voz; Respiração e Comunicação Funcional/pragmática.

HISTÓRIA DA PROFISSÃO DE TERAPIA DA FALA

A profissão de terapia da fala é relativamente recente, sendo que, anteriormente, o único profissional de saúde que ficava incumbido de intervir em indivíduos com deficiência, era o médico. No entanto, nos Estados Unidos da América (EUA) e em vários países Europeus surgiram estudos de investigação de patologias da área da Fala. Apesar de todo o trabalho desenvolvido, os investigadores destes estudos, não poderiam ser considerados Terapeutas da Fala, uma vez que não estavam certificados. O primeiro curso de Terapia da Fala em Portugal surgiu em 1962, na Escola Superior de Saúde do Alcoitão e, por sua vez, em 1978, foi criada a Associação Portuguesa de Terapia da Fala, que é a entidade que regula a profissão de Terapia da Fala em Portugal, pertencendo ao Comité Permanente de Ligação dos Terapeutas da Fala da União Europeia (CPLOL) e também à International Association of Logopedics and Phoniatrics (IALP) [Informação retirada das páginas

online da Associação Portuguesa de Terapeutas da Fala e da Escola Superior de Saúde de Alcoitão].

PÚBLICO-ALVO

A população sobre a qual o Terapeuta da Fala pode atuar é bastante abrangente. Este pode intervir, em pacientes com patologias muito diversas, presentes quer em recém-nascidos, quer em pessoas de terceira idade.

Por norma, os clientes apoiados por este técnico de saúde no contexto educativo, como por exemplo no CRESCER, são alunos com atrasos de desenvolvimento da linguagem, perturbações específicas de linguagem, perturbações articulatorias, perturbações vocais, perturbações decorrentes de alterações sensoriais [visão e/ou audição], perturbações do espectro do autismo, multideficiência, défice cognitivo, etc.

As outras áreas intervencionadas fora do contexto educativo estão relacionadas com: perturbações de alimentação, dificuldades na motricidade orofacial, decorrentes, por exemplo, de um acidente vascular cerebral, paralisia cerebral, síndromes, traumatismos cranio encefálicos, entre outros.

Esta abrangência implica uma adaptação algo exigente deste técnico superior de saúde, quer aos pacientes que apoia, quer aos contextos onde desenvolve a sua atividade.

INTERVENÇÃO

A intervenção em Terapia da Fala, realizada no contexto educativo, desenvolve-se desde a prevenção até à intervenção propriamente dita. Mais especificamente o Terapeuta da Fala trabalha na: Prevenção; Rastreio; Consultadoria; Avaliação e Diagnóstico; Tratamento; Intervenção; Gestão, aconselhamento e acompanhamento de crianças e jovens com vários tipos de perturbações.



O papel preventivo deste profissional deve ser considerado de extrema importância, uma vez que efetua a identificação precoce de dificuldades escolares tanto na aprendizagem da linguagem (no ensino pré-escolar) como, mais tarde, no processo de aquisição da leitura e escrita (ensino básico), otimizando os resultados dos alunos.

No que diz respeito à intervenção, o Terapeuta da Fala tem de avaliar rigorosamente as características das crianças, com recurso a testes formais e/ou informais, para assim conseguir compreender melhor as capacidades, competências e as dificuldades de cada indivíduo. Para isso, este técnico, em contexto educativo, avalia: todas as áreas da Linguagem (morfologia, semântica, sintaxe, pragmática e fonologia); a existência de trocas articulatorias na Fala; dificuldades na velocidade, fluência, precisão e compreensão da Leitura; dificuldades na produção Escrita; alterações na Motricidade oro-facial que afetem a produção da fala.

Para maximizar os resultados da intervenção terapêutica em contexto clínico, o Terapeuta da Fala articula com os encarregados de educação e outros elementos da equipa técnica, através da partilha de informação, orientações e estratégias, promovendo atividades na escola para estimular a aquisição de novas aprendizagens.

Em Consultadoria, o Terapeuta da Fala está encarregue de esclarecer/auxiliar os outros profissionais do contexto educativo, estando sempre disponível para qualquer eventualidade na sua área de competência. Essa troca de informações é importante já que, por exemplo, a partir do momento em que os professores estiverem informados, poderão detetar alunos com dificuldades para serem avaliados exhaustivamente pelo Terapeuta da Fala.



crescer

centro pedagógico
multidisciplinar

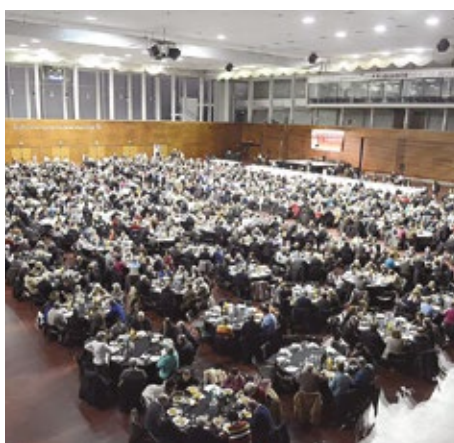
Rua Padre Narciso Melo nº 6 e 25
Riba de Ave 4765-259 Famalicão
252 028 179 – 916 782 862

www.crescer.com.pt
facebook.com/cresceronline

REISADAS 2016

IDOSOS CANTARAM OS REIS NO MULTIUSOS DE GUIMARÃES

TEXTO: ANDREIA LOPES • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



O Município de Guimarães, a cooperativa Fraterna e várias instituições de apoio a idosos do concelho de Guimarães celebraram no Multiusos, na passada quinta-feira, 7 de janeiro, os Reis. No encontro foram interpretados diversos temas alusivos à época festiva.

A iniciativa de âmbito social realizou-se na passada quinta-feira, dia 7 de janeiro, pelas 14h00 onde varias instituições e mais de oito centenas de idosos se reuniram no Multiusos de Guimarães para uma confraterniza-

ção musical no sentido de preservar as tradições que caracterizam a época festiva na proximidade entre as famílias e a comunidade. Depois da sessão de abertura, os grupos atuaram durante toda a tarde, numa ação que contou também com o apoio da cooperativa Tempo Livre.

No dia anterior, quarta-feira, dia 6 de janeiro, foi também realizado no mesmo local, mais uma edição do Almoço de Reis que juntou 850 participantes.

ESPETÁCULO

ANA BOLA "SEM FILTRO" NO SÃO MAMEDE

TEXTO: ANDREIA LOPES • FOTOGRAFIAS: JOAQUIM LOPES

Ana Bela dos Santos Simões, mais conhecida como Ana Bola, 62 anos de vida e 40 de profissão, estará em Guimarães no próximo sábado, no São Mamede, pelas 22h00, para apresentar o seu mais recente trabalho: Sem filtro.

O espetáculo baseia-se num monólogo, onde a atriz crítica de uma forma bem-disposta, descontraída e muito direta, a evolução da arte e a forma como os novos artistas são tratados e substituídos por outros com menos talento. Nesta peça a atriz aborda a ideia da falta de respeito pela arte, pelos artistas e pelo trabalho sério, que considera ser substituído por atentados ao talento e à experiência. Observações apresentadas sem medos, sem filtros.

Ana Bola é atriz e argumentista, tendo trabalhado em teatro, televisão e cinema. O início da sua carreira teatral aconteceu no teatro Adóque em 1976 com a comédia "1926 Noves Fora Nada" e desde aí já apresentou programas, participou em diversos projetos, como o "O Fungagá da Bicharada", em 1976, ou o programa HermanSIC. Em 2008 participou, com Maria Rueff, na série "VIP Manicure", projeto bem acolhido pelos portugueses.

PUB



Bolas pro Lanche

PASTELARIA

Rua Paio Galvão, nº 1/3
4810 - 426 Guimarães
(Junto ao Toural)

Tim 926 408 205
Todos os dias
das 08h às 20h

[facebook.com/bolasprolanche](https://www.facebook.com/bolasprolanche)

ENTREVISTA

"O CENTRO HISTÓRICO COM GENTE DENTRO" DE MANUEL LUÍS GOUCHA

TEXTO E FOTOS: CATARINA CASTRO ABREU



Qual é a sua maior recordação de Guimarães?

Guimarães está sempre associada à qualidade do seu património. Para mim as prioridades são a arte, o património e a gastronomia. Eu viajo atrás de uma receita ou de uma ópera ou de um concerto ou de um património edificado.

E Guimarães tem isso tudo.

Ora nem mais. Guimarães tem património. Há pouco tempo vim a um concerto muito especial da Sofia Escobar no Pavilhão Multiusos. Mas sempre que venho, venho pelo Centro Histórico. A primeira memória que tenho de Guimarães deve ter uns vinte anos, com o 'Praça da Alegria', no Largo da Oliveira. Mas volto sem motivo aparente, venho a Guimarães sempre que me apetece.

A passeio?

Sim. Eu vou a todo lado sempre que me apetece. Mas Guimarães já foi cenário para programas quando fiz o 'Olá Portugal', duas vezes o 'Praça da Alegria', depois fiz uma reportagem porque me apeteceu. Quando tenho fins-de-semana perto gosto de fazer reportagens para o 'Você na TV'. Aproveitei o facto de ir ao concerto da Sofia Escobar e já que vim... Eu gosto de fazer as duas coisas, acrescentar qualquer coisa e porque não para

partilhar no programa? A Guimarães vem-se pela beleza do seu Centro Histórico até porque é um Centro Histórico com gente dentro. A maior parte dos centros históricos estão desabitados e o de Guimarães não.

Sente o pulsar da vida neste centro.

Eu não diria melhor.

Quais são os seus principais desejos para o novo ano?

Pessoalmente quero ser feliz como fui em 2015, em 2014 e em 2013... Eu sou feliz e quero continuar a sê-lo e para isso trabalho, nada me é dado de mão beijada. E para as pessoas, sobretudo que elas descubram o dom que têm. Eu não sou crente, eu não tenho fé, sou agnóstico mas há uma coisa em que eu acredito que são as pessoas. Acho que todas as pessoas têm um dom, ou para cozinha ou para ser apresentador ou para ser jornalista ou para serem empregados de balcão. Mas têm que descobrir o dom porque esse é um caminho para se ser feliz e se sentir realizado. Olhem mais para dentro delas e se preocupem menos com os outros – preocupem-se com os outros mas em termos solidários e filantrópicos – mas que se preocupem pouco com a vida dos outros e olhem para dentro e descubram o dom que têm. A maior parte das pessoas vive uma vida inteira e não percebeu que tinha um dom, que não o explorou e vive frustrado.

O APRESENTADOR DE TELEVISÃO ESTEVE EM GUIMARÃES PARA DIVULGAR O SEU MAIS RECENTE LIVRO "RECEITAS CÁ DE CASA", ONDE MOSTRA, O QUE O FAZ FELIZ. A ELE E AO SEU COMPANHEIRO, RUI OLIVEIRA, COM QUEM PARTILHA A AUTORIA DA OBRA. CATIVANTE COMO SÓ GOUCHA SABE SER, O APRESENTADOR CONVERSOU E SOBRETUDO OUVIU AS MUITAS HISTÓRIAS QUE OS SEUS FÃS LHE QUERIAM CONTAR. A ELES DESTINA-LHES TODO O TEMPO DO MUNDO E AS SESSÕES DE AUTÓGRAFOS TÊM HORA PARA COMEÇAR – A PONTUALIDADE É CARACTERÍSTICA FUNDAMENTAL – MAS NUNCA PARA ACABAR.



"RECEITAS CÁ DE CASA"

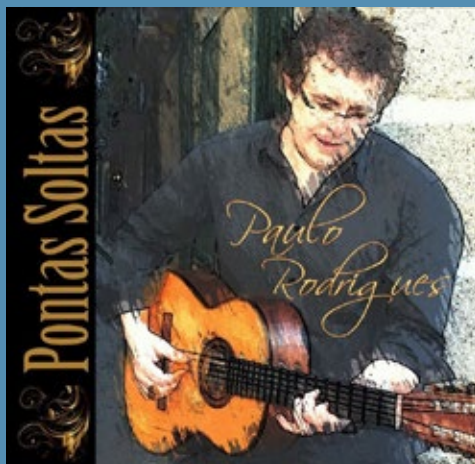
Manuel Luís Goucha e Rui Oliveira abrem, pela primeira vez, as portas da sua casa para nos apresentarem as receitas do dia-a-dia. Sentarmos à mesa dos nossos anfitriões é aprender a receita para uma cozinha estimulante e saudável: aqui, a apresentação e o cuidado na confeção assumem um papel primordial, mas nunca se esquece a importância dos ingredientes e dos aromas.

As fotografias, do próprio Manuel Luís Goucha, apresentam-nos os pratos confeccionados e o ambiente que lhes serve de inspiração.

"É que só uma cozinha com alma conforta e apazigua".

PONTAS SOLTAS

PAULO RODRIGUES LANÇOU O PRIMEIRO ÁLBUM EM DEZEMBRO



14

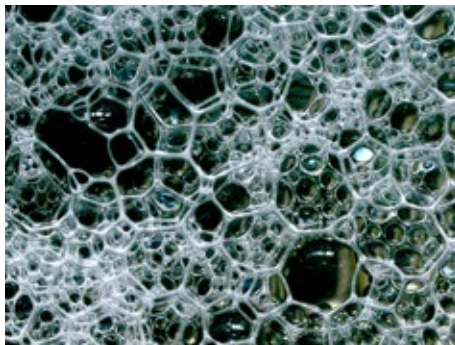
O artista vimaranense Paulo Rodrigues, médico dentista de profissão, lançou oficialmente, em dezembro, no Pavilhão Multiusos, o seu primeiro álbum: "Pontas Soltas". O projeto é uma coletânea de originais que resulta de uma parceria compositora entre Paulo Rodrigues, compositor e intérprete de todos os temas do álbum, e Miguel Bastos, autor das letras do trabalho musical.

"Este primeiro trabalho revela uma música portuguesa saudável, de gente construtiva e atenta, que ama Portugal", destacou Paulo Rodrigues. "Reflete um amor pelo Portugal das crises e da esperança, do sal, do mar, do interior esquecido. Pelo Portugal dos cidadãos livres, dos poetas, do fado. Um amor particularmente marcado por Guimarães, o seu berço, pelo seu património histórico, cultural, ambiental e humano, com vários temas inspirados nesse seu território e a ele dedicados", acrescentou o autor.

JANEIRO

AGENDA CULTURAL

DIREITOS RESERVADOS



SEXTA-FEIRA 15

22H00 Centro Cultural Vila Flor

SUBTERRÂNEO

de FIODOR DOSTOIEVSKI
Teatro

A peça parte de "Cadernos do Subterrâneo", ponto de viragem na obra de Dostoiévski, que antecederia e marcaria as suas principais obras, despertando de forma implacável uma nova consciência sobre o lugar do homem na sociedade e avançando para territórios não explorados da literatura, o que levaria George Steiner a considerá-lo, em termos formais, o mais decisivo texto para a modernidade literária. "Subterrâneo" é um monólogo que constantemente se reinventa como falso diálogo com interlocutores imaginários, fingindo respostas que de imediato desmonta, num jogo de espelhos onde fuga e confronto se equivalem.

SÁBADO 16

21h21 Centro Cultural Vila Flor

Café Concerto

PECHAKUCHA NIGHT GUIMARÃES

O PechaKucha Night Guimarães está de regresso. O volume 9 conta com doze oradores que, aliando o poder ilimitado das imagens ao "som da conversa", revelarão surpreendentes histórias. Cada apresentação contará com 20 imagens apresentadas durante 20 segundos cada. Este speed-dating das conferências nasceu em Tóquio no ano de 2003 e, atualmente, está presente em 880 cidades em todo o mundo, incluindo Porto, Coimbra, Tomar, Portalegre, Lisboa, Portimão, Faro, Fundão e Guimarães, onde vive desde 2011.



© SHAWN BRACKBILL

SÁBADO 23

24h00 Centro Cultural Vila Flor

Café Concerto

JACCO GARDNER

Música

Jacco Gardner batiza o seu mais recente trabalho de "Hypnophobia" numa alusão ao medo de dormir. "O título Hypnophobia surgiu quando estava prestes a adormecer, mas parte do meu cérebro não conseguia desligar", explica Gardner. "Sempre tive dificuldade em desligar-me da realidade, apesar de preferir o mundo dos meus sonhos... Hypnophobia vem de um lugar onde os medos, a escuridão e a criatividade colidem, como um assustador sonho lúcido. Temer a perda de controlo, definitivamente, tem um papel importante aqui."

DE QUINTA 28 A SÁBADO 30 ÀS 22H00 E DOMINGO 31 ÀS 17H00

Centro Cultural Vila Flor

GRANDE CENA

De Jacinto Lucas Pires
Teatro

"Grande Cena" é uma peça sobre atores, sobre o teatro, sobre estar vivo agora, no mundo. Mário e Esmeralda, Sandra e Eduardo, juntam-se para comer e conversar. Dois casais de atores, com histórias, sonhos, linguagens muito diferentes, tentam divertir-se juntos e acabam por revelar-se no processo.

PUB

24
Horas ao
seu dispor



RIBEIRO & RIBEIRO
serviços funerários

INSTALAÇÕES
Largo República do Brasil
Loja 7, R/C 4810-250
Guimarães

253 516 792
917 268 696

MUSEU DO PRESUNTO

OS MELHORES SABORES NUM AMBIENTE REPLETO DE IDENTIDADE VIMARANENSE

O MUSEU DO PRESUNTO, NO CENTRO COMERCIAL TRIÂNGULO, FESTEJOU NO MÊS DE NOVEMBRO O SEU 13º ANIVERSÁRIO. O ESPAÇO É HÁ MUITO TEMPO UM LOCAL DE CULTO PARA QUEM NÃO GOSTA SIMPLEMENTE DE UMA REFEIÇÃO SNACK, MAS DO ENCONTRO PERFEITO ENTRE ESTA E UM AMBIENTE ACOLHEDOR.

As melhores francesinhas, cachorros, pregos e a envolvência vimaranense que apaixonou todos que passam por Guimarães definem O Museu do Presunto. Com três espaços distintos – esplanada e zonas interiores para fumadores e não fumadores – assume-se como o local ideal para almoços, lanches ou jantares relaxados e descontraídos, tendo uma lista de snacks mutável, apostando não raras vezes em inovações – como é exemplo a novidade Francesinha do Berço, nos salgados, ou a Tripa de Nutella, nos doces.

Há um ano o espaço foi remodelado e o ambiente, agora sem salão de jogos e mais luminoso, tornou-se num espaço mais leve:

“Apostámos numa renovação do espaço e o resultado foi exatamente como pretendíamos: tornamos o ambiente mais moderno, mais acolhedor. Quisemos que o design atual demonstrasse a nossa visão do projeto: apresentar produtos de qualidade num espaço em que as pessoas se sentissem em casa.”, refere Ricardo Ribeiro, responsável pelo projeto. De facto, é esse o ambiente que se percebe numa visita ao Museu do Presunto: a possibilidade de se desfrutar de uma refeição tranquila e saborosa enquanto nos vemos rodeados pela cidade berço.

“Nos dias de jogos do Vitória torna-se num mini-estádio. Muitas famílias já



não dispensam os nossos snacks antes de rumarem para as conquistas do Vitória. Claro que alguns também acompanham aqui o jogo e alguns chegam só depois do apito final. Qualquer que seja o desfecho do jogo, há sempre tempo e vontade para uma passagem pelo Museu do Presunto”, acrescenta Liliana Faria, gerente do espaço.

Os próximos treze anos vão basear-se sempre na conciliação de qualidade, atendimento personalizado e tranquilidade. Acima de tudo é um espaço para famílias e amigos que querem partilhar do tão vimaranense espírito bairrista. Visite o Museu do Presunto e comprove pessoalmente a merecida rendição a este espaço da cidade berço.



70 ANOS DE UNIÃO

FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

Piedadinha e Domingos estão casados há 70 anos. Celebraram a data a 16 de dezembro do ano passado. Ele tem 95 anos, ela 86, numa vida marcada pela beleza do dia a dia, com 10 filhos, netos, bisnetos. Casaram no final do outono de 1945. “Eu tinha 16 anos e até podiam pensar que eu tinha ‘compromisso’ porque casámos no inverno, mas não. Foi tudo feito às direitas”, conta Piedade.

Piedadinha, como é conhecida na zona onde vive (à face da estrada para Fafe), levou uma saia-casaco azul-marinho, a saia feita por ela, o casaco, vestuário de mais pormenor, saiu das mãos de um alfaiate. E um véu de noiva. Domingos também

teve direito a estrear fato novo. Não há fotos do dia do casamento mas o retrato que tiraram uma semana antes tem lugar de destaque.

O casamento foi celebrado na capela de Nossa Senhora do Carmo, na Penha. O almoço, contado para 38 pessoas, teve ementa de luxo: cozido à portuguesa – “uma novidade na altura!” -, arroz de frango e vitela assada. A mesa farta foi coroada com o bolo de noiva. “Sim, eu tive direito a bolo de noiva”, orgulha-se.

Qual o segredo para a longevidade de um casamento? É ela que me responde: “Sempre me deixou andar à minha



vontade, nunca se meteu na minha vida e nas minhas coisas, nem eu nas dele”. E sempre tiveram a liberdade de escolherem fazer tudo juntos, cumplicidade gabada até pelo padre da freguesia na celebração das bodas de ouro. Já o Sr. Domingos confidencia que “ela é bem-parecida. Sempre foi bonita. Quando era nova, quando fizemos as bodas de ouro e hoje”.

UM SÉCULO DE VIDA

FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

Na véspera de Natal, 24 de dezembro de 2015, o Ferreira dos Correios contou 100 anos de vida. Ninguém melhor do que o próprio para fazer o resumo de um século de vida: “O meu nome é Manuel Constantino Lopes Ferreira. Nasci na então vila de Ovar no dia 24 de Dezembro de 1915. O meu pai era carteiro dos Correios e minha mãe era doméstica. Vim para Guimarães onde tomei posse em 9 de julho de 1936 integrado nos CTT encarregado do alto cargo da manutenção telefónicas e telegráficas de Guimarães, Vizela e Taipas. Em 1941 aqui casei com uma vimaranense que infelizmente já faleceu, no ano 2000, cujo enlace tivemos dois filhos, resultando que, presentemente, tenho quatro netos e duas bisnetas. Desde o falecimento da minha saudosa companheira, passei carinhosamente

– mas considero também um fardo – a viver com o meu filho mais velho e com a sua esposa, onde agora me encontro. Estou agora admirado prestes a atingir a rara idade de 100 anos de vida e atendendo que os meus familiares paternos e maternos faleceram muito mais novos, não obstante eu já ter sido submetido a quatro intervenções clínicas sérias tais como pólipos, próstata, estômago, estas duas últimas de origem cancerígena”.

Conta que sempre teve “uma vida regrada e talvez os cuidados da primeira infância sejam importantes por parte da mãe”. Acredita ser este o segredo da longevidade. Além disso, “o trabalho enobrece o homem” e o Ferreira dos Correios levou o ditado à letra desde muito novo. O Sr. Ferreira começou a



trabalhar com sete, oito anos, numa serração de família. Atacava as tabuinhas para o tradicional pão-de-ló de Ovar. Em 1936 chega a uma pobre e imensa Guimarães, que percorreu na sua bicicleta para poder ir reparar os 200 telefones que existiam na cidade. O Sr. Ferreira reformou-se em 1979. Mas nunca parou. Sempre teve jeito para os fios, os equipamentos eléctricos e electrónicos, que arranjava em casa para se entreter, já aposentado. Diz ainda que quer cá ficar mais uns anos para ver como é que o Costa se vai sair com esta solução política.

 **viver a sorrir**
CLÍNICA DENTÁRIA, LDA
DR. ÁLVARO FILIPE MARQUES

Rua Santo António
nº153 1º andar - S.Paio
4800-162 Guimarães
253 412 906 • 912 293 698
geral@viverasorrir.pt
www.viverasorrir.pt



PUB

SUPER-T, O HERÓI DE QUATRO ANOS

TEXTO: CATARINA CASTRO ABREU • IMAGEM: DIREITOS RESERVADOS

TIAGO, MAIS CONHECIDO POR SUPER-T, É UM MENINO DE LORDELO, GUIMARÃES, COM QUATRO ANOS E MEIO E QUE HÁ DOIS ANOS QUE LUTA CONTRA UM NEUROBLASTOMA, UM CANCRO INFANTIL DE ALTO RISCO. A COMUNIDADE VIMARANENSE – E NÃO SÓ – ESTÁ A MOBILIZAR-SE PARA CONSEGUIR OS 300 MIL EUROS NECESSÁRIOS PARA UM TRATAMENTO INOVADOR EM NOVA IORQUE.

O objetivo é conseguir esse montante em dois meses. Já têm 28% do montante (cerca de 84 mil euros) e todas as informações estão disponíveis no site www.supertiago.com. A mãe, Susana Guimarães, dá conta que o menino está a fazer alguns tratamentos de quimioterapia para tratar a doença. É depois de entrar em remissão, quando o corpo já estiver livre do cancro, que o Super T deve ir para Nova Iorque fazer um tratamento experimental de imunoterapia.

“O grande problema da doença do Tiago são as recidivas. Ele pode livrar-se do cancro e a doença pode voltar dois ou três meses depois. Por isso, é que precisa de fazer este tratamento que

tem uma taxa mais elevada de sucesso e é menos agressivo do que as alternativas apresentadas em Portugal”, refere a mãe à Mais Guimarães.

Apesar de no ano passado ter sido aprovada a lei de que o Estado português deve reembolsar os cuidados prestados noutros países, no caso de não conseguir dar-lhes resposta em tempo útil nas unidades de saúde portuguesas, o processo de fazer tratamentos fora no estrangeiro continua a ser muito complexo. Por isso, são muitas as famílias que recorrem à solidariedade para angariarem os montantes necessários e pagarem tratamentos que são, na maioria das vezes, muito dispendiosos.

É o caso do Super T. São necessários 300 mil euros – e esta é só uma estimativa – para pagar o tratamento em Nova Iorque, no Memorial Sloan Kettering Cancer Center. A comunidade que o rodeia não baixa os braços e tem crescido o número de iniciativas levadas a cabo para conseguir o montante: jogos de futebol, concertos, vendas de t-shirt e canetas e até sorteios de camisolas oficiais de equipas, que se unem numa causa em que o clubismo não entra. E porque mais nunca é demais, a Mais Guimarães deixa aqui o apelo para ajudarem este herói a derrotar o seu arqui-inimigo. As ajudas podem ser feitas através do NIB: **0033 0000 4547 5498 388 05**

AJUDA-NOS A TRANSFORMAR ESTE HERÓI NO SUPER-T!...

O **TIAGUINHO** É UM HERÓI DE 4 ANOS QUE LUTA CONTRA UM TERRÍVEL **NEUROBLASTOMA...**

PARA GANHAR ESTE COMBATE ELE TERÁ DE SE TRANSFORMAR NO **SUPER-T!!**

SÓ COM A SUA SUPER-ARMADURA É QUE ELE PODERÁ GANHAR ESTA BATALHA-DOENÇA!

AJUDA, LEMBRA-TE, NÃO É TODOS OS DIAS QUE **UM HERÓI** PRECISA DE TI.

TU TAMBÉM PODES SER UM HERÓI... AJUDA!!!

NIB: 0033 0000 45475498388 05
IBAN: PT50-NIB:0033 0000 45475498388 05
BIC/SWIFT: BCOMPTPL

28 %

À MEDIDA QUE O VALOR FOR ANGARIADO, O TIAGUINHO TRANSFORMAR-SE-Á NO SUPER-T!

ELEIÇÕES PRESIDENCIAIS 2016

FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

NO PRÓXIMO DIA 24 DE JANEIRO REALIZAM-SE AS ELEIÇÕES PRESIDENCIAIS EM PORTUGAL. DEPOIS DE VÁRIOS ANÚNCIOS E HIPOTÉTICOS CANDIDATOS, FORAM DEZ (O MAIOR NÚMERO DE SEMPRE) OS CIDADÃOS A FORMALIZAREM JUNTO DO TRIBUNAL CONSTITUCIONAL A SUA CANDIDATURA. A MAIS GUIMARÃES APRESENTA-LHE OS CANDIDATOS PELA ORDEM EM QUE APARECERÃO NO SEU BOLETIM DE VOTO.



HENRIQUE NETO
78 ANOS

Foi o primeiro a anunciar a candidatura, tendo-a oficializado a 11 de dezembro com a entrega de 7950 assinaturas. Ex-deputado do PS e empresário, Henrique Neto descende de uma família ligada à indústria vidreira da Marinha Grande, sendo cofundador da empresa Iberomoldes. Crítico dos governos socialistas de José Sócrates, Henrique Neto subscreveu o manifesto “Por uma democracia de qualidade”, entregue ao Presidente da República, Cavaco Silva, e que pedia uma reforma do sistema eleitoral.



**ANTÓNIO SAMPAIO
DA NÓVOA**
60 ANOS

Nascido em Valença, o ex-reitor da Universidade de Lisboa oficializou a sua candidatura no Tribunal Constitucional a 22 de dezembro, com 13000 assinaturas recolhidas. Sampaio da Nóvoa conta com o apoio de três antigos Presidentes da República - Ramalho Eanes, Mário Soares e Jorge Sampaio - e ainda com algumas personalidades socialistas e alguns independentes. A nível partidário soma, por enquanto, o apoio formal dos partidos Livre/Tempo de Avançar e PCTP-MRPP.



**VITORINO FRANCISCO DA
ROCHA E SILVA**
44 ANOS

Vitorino Francisco da Rocha e Silva, mais conhecido por Tino de Rans, apresentou a sua candidatura, com 8118 assinaturas, no Tribunal Constitucional a 23 de dezembro. Calceteiro de profissão, encara Marcelo Rebelo de Sousa como o seu principal adversário num confronto entre “a academia e as botas de biqueira de aço, a rua e o ar condicionado”, acrescentando que não tem dúvidas de que “o país quer que o Tino seja Presidente da República”.



MARISA MATIAS
39 ANOS

Doutorada em Sociologia pela Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra e investigadora do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, Marisa é membro da Mesa Nacional do Bloco de Esquerda e da sua Comissão Política e Vice-presidente do Partido da Esquerda Europeia. Apresentou a sua candidatura, com 12000 assinaturas recolhidas, a 17 de dezembro no Tribunal constitucional, contando com o apoio partidário oficial do Bloco de Esquerda.



CÂNDIDO FERREIRA
66 ANOS

Cândido Ferreira, médico nefrologista, com 8300 assinaturas recolhidas, oficializou a sua candidatura no Tribunal Constitucional a 23 de dezembro. O antigo líder da distrital de Leiria do Partido Socialista demonstrou a intenção de se candidatar à Presidência da República a partir do concelho de Cantanhede, distrito de Coimbra, onde nasceu, tendo justificado a apresentação à corrida a Belém pela defesa da necessidade de acabar “com tanta exploração e tanta austeridade”.



EDGAR SILVA
53 ANOS

Foi padre católico, é membro do Comité Central do Partido Comunista Português e deputado na Assembleia Legislativa Regional da Madeira desde 1996. Oficializou a sua candidatura com a entrega de 15000 assinaturas a 7 de dezembro. Para além do apoio de alguns independentes conta com a cooperação partidária do PCP. O candidato, nascido no Funchal, ressalva que só a sua candidatura defende realmente os valores de Abril e que as eleições presidenciais não deverão fechar a porta de esperança que recentemente se abriu.



JORGE SEQUEIRA
49 ANOS

Jorge Sequeira oficializou, a 22 de dezembro, a sua candidatura, com 9100 assinaturas, no Tribunal Constitucional, apontando como meta “devolver a confiança aos cidadãos”, ressaltando a ideia de que não está “preso” a nenhum partido. Psicólogo, investigador, docente universitário e comentador político, como se pode ler na página pessoal na internet, o candidato tem como lema “Portugal Somos Nós”.



MARIA DE BELÉM
66 ANOS

Maria de Belém Roseira foi ministra da Saúde e ministra para a Igualdade durante os governos de Guterres, tendo sido presidente do Partido Socialista de 2011 a 2014. Apresentou a sua candidatura no Tribunal Constitucional a 22 de dezembro com 9200 assinaturas recolhidas, contando com o apoio de alguns históricos socialistas e com várias personalidades nacionais independentes que, segundo a própria, estiveram também na base da decisão afirmativa para avançar.



MARCELO REBELO DE SOUSA
67 ANOS

Marcelo Rebelo de Sousa foi fundador, em 1974, do então PPD e líder do PSD durante três anos, de 1996 e 1999. Foi deputado à Assembleia Constituinte e também ministro da Presidência no final da década de 70. O professor catedrático de Direito foi membro do Conselho de Estado de 2000 a 2001 e novamente desde 2006, tendo sido comentador televisivo durante os últimos quinze anos. Apresentou a sua candidatura no Tribunal Constitucional a 23 de dezembro com o total de 15000 assinaturas.



PAULO MORAIS
51 ANOS

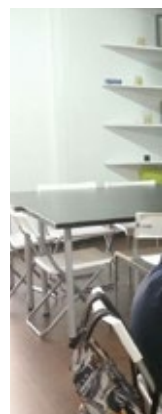
Antigo vice-presidente da câmara do Porto de 2002 a 2005, o professor universitário, notabilizou-se pelas posições anticorrupção, pertencendo à associação cívica Transparência e Integridade. Apresentou a sua candidatura no Tribunal Constitucional, com 8000 assinaturas, no dia 1 de dezembro. Garantiu que se for eleito demitirá o Governo que não cumpra as promessas eleitorais, tendo apontado como prioridades o combate à corrupção e a transparência das contas públicas.

ALMA BRANCA

EDUCAÇÃO COM ALMA E CORAÇÃO

FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

A ASSOCIAÇÃO “CLUBE ALMA BRANCA” É UMA ASSOCIAÇÃO SEM FINS LUCRATIVOS QUE NASCEU NO DIA 15 DE FEVEREIRO DE 2012, PARA REALIZAR UM SONHO E DAR RESPOSTAS A ALGUMAS LACUNAS DA SOCIEDADE E SUAS ESTRUTURAS, SOBRETUDO EM CRIANÇAS E JOVENS COM PROBLEMAS SOCIOECONÓMICOS E EM RISCO DE EXCLUSÃO SOCIAL.



Está sediada em Pevidém, na Rua do Miral, com 3 lojas nº 84, 88 e 112 onde as crianças são recebidas, desde as 7h30 até às 19h00 e onde têm espaço para brincar, estudar, descansar e sonhar. Estas salas estão destinadas ao apoio ao estudo, explicações até ao 12º ano a todas as disciplinas, atividades nas férias de Natal, Páscoa, Carnaval, férias grandes e tem também um consultório médico onde são dadas consultas de psicologia e outras assistências médicas.

A associação dispõe de três carrinhas para transporte coletivo de crianças, devidamente homologadas para o efeito, porque a segurança é um ponto-chave neste projeto. Logo pela manhã é feito o transporte de e para as escolas e casas.

“Os serviços que nos distinguem e que temos são variados, como o apoio ao estudo diário, explicações personalizadas, atividades nas férias, transporte para casa, escola e locais de treinos, formações variadas a crianças e também adultos como, por exemplo, parcerias com Juntas de Freguesia para formação na área de informática aos seniores. Arriscamo-nos a dizer que conosco as crianças e jovens descobrem o prazer de estudar, o desejo da sabedoria, como organizar e criar métodos de estudo e o desejo de praticar desporto ao seu gosto, à sua escolha, mas sem barreiras e sem discriminações. Todo este projeto e toda esta exi-

gência não seriam possíveis se não tivéssemos do nosso lado excelentes professores, formadores e monitores. Todos eles são responsáveis por um acompanhamento atento e eficaz das nossas crianças.”, refere Paulo Teixeira, Presidente da Associação Alma Branca.

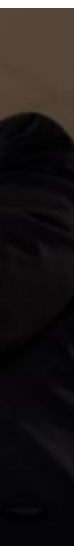
O projeto Alma Branca nasceu de uma história de vida dura, de muita luta e persistência. Paulo Teixeira deparou-se, em 2008, com um grave problema de saúde – cardiomiopatia dilatada em risco de ter de ser submetido a um transplante ao coração. Até aqui, ele nunca tinha parado, nem nunca tinha tido tempo de parar. No entanto, tinha chegado a hora que ele próprio se negava. Teve de parar e aguardar pela decisão que a vida lhe destinava. Após vários meses de luta, consciencialização, de vida em comum com um problema crónico, mas consciente de que a vida lhe deu uma oportunidade, decidiu que a sua passagem tinha de ficar marcada. A paixão pelo desporto começou desde cedo, tendo pertencido às camadas jovens do Vitória SC. Oriundo de família humilde, tendo começado a trabalhar aos 12 anos, Paulo sempre soube dar valor ao esforço que os seus pais fizeram para o criar e sempre reconheceu as dificuldades de muitos jovens por não terem possibilidade de praticar desporto, ou porque nem todos podiam ir para um clube de futebol ou porque não tinham dinheiro para poder pagar uma mensalidade.

Começa então a luta, em conjunto com a sua esposa, na criação desta escola, que inicialmente começou como Escolas de Portugal. Mais tarde, em 2012, nasce a Alma Branca já em luta constante, persistência, para a abertura da Escola Sócio Desportiva da Fundação Real Madrid em Guimarães, inaugurada e com a assinatura do protocolo oficial quatro anos mais tarde.

Pretende-se ter mais crianças e jovens na educação e no desporto, que desenvolvam as suas capacidades aos níveis do “saber ser”, “saber estar” e do “saber fazer”. Daí ser essencial a vontade da Associação Alma Branca na promoção do ensino escolar e desportivo e, sobretudo, apoiar crianças e jovens em risco de exclusão social.

A “A Alma Branca vai ali” é uma estratégia utilizada e que em muito tem ajudado no sucesso deste projeto. Apresentar às escolas, sobretudo àquelas onde o meio escolar apresenta características prioritárias, pelos meios socioeconómicos carenciados ou pluriculturais. Desta forma, as escolas podem dispor do nosso apoio como estratégia, na adoção de hábitos de estudo, na correção de comportamentos disruptivos, ocupação de tempos livres e na prática desportiva como meio de os educar e de os fazer crescer de forma saudável.

A parceria da Associação com a Fundação REAL MADRID, abre também aqui caminho, de uma forma ainda



mais motivadora para as crianças. O futebol e o basquetebol são duas modalidades que a Escola Sócio Desportiva Fundação REAL MADRID/Alma Branca Guimarães abarca: “Destá forma distinguimo-nos não só pela dinâmica inovadora mas e sobretudo pelo propósito da prática das referidas modalidades. Não ambicionamos futuros jovens campeões do mundo em talento físico ou tático, antes, futuros jovens campeões de valores, responsáveis do seu contributo social, num futuro melhor. Reconhecemos transversalidade destes projetos e a sua interligação como uma prioridade efetiva no crescimento não só educativo mas sobretudo social a todos os envolvidos.”

“GUIE UMA CRIANÇA PELO CAMINHO QUE ELA DEVE SEGUIR E GUIE-SE POR ELA DE VEZ EM QUANDO.”

A parceria com a Fundação Real Madrid surgiu porque “faltava alguma coisa... Como associação atualizada que somos, a nossa preocupação é fazer chegar até aos nossos alunos o melhor, fundamentando-nos em estudos bastante pertinentes e atuais, onde o sucesso escolar depende também da boa conjugação deste com o desporto. O desporto, quando praticado saudavelmente, sem discriminação e respeitando os interesses e gostos de cada aluno, é uma grande arma na formação de uma criança ou adolescente. Torna-os mais disciplinados, concentrados, com um espírito de entrega e camaradagem maior. E os que não podem pagar? Também temos que ajudar... Queremos dar a oportunidade a todas as crianças e jovens de poderem praticar desporto

sem que para isso tenham de pagar, porque nem todos podem e muitos nem procuram, porque assumem desde logo que financeiramente é impossível.”, acrescenta Paulo Teixeira. A Fundação Real Madrid demonstrou ser um parceiro com a mesma ideologia. A colaboração assenta na defesa dos mesmos valores: Liderança, Trabalho em equipa, Companheirismo, Compromisso, Solidariedade, Saúde, Respeito, Disciplina, Sentido de Persistência e Universalidade.

“Pretendemos levar o entusiasmo e paixão pelo desporto a todas as crianças e jovens, porque a sua prática contribui para o desenvolvimento físico, intelectual, emocional e social. A Fundação acredita que o desporto é a forma mais saudável de disfrutar do lazer e tempos livres e através dele conseguimos educar. Educar através do desporto.”, salienta Paulo.

A Fundação Real Madrid, conta com mais de 400 Escolas Sócio Desportivas em 72 países para a universalidade deste projeto e criou-as para conseguir abranger o maior número de crianças/jovens possíveis com estes ideais e a Alma Branca é agora a quarta escola em Portugal, a primeira do Norte e na cidade berço e a última escola a abrir na Europa. “Os treinos são planificados pormenorizadamente e por uma equipa multidisciplinar e com uma metodologia própria e única que só a Fundação Real Madrid tem e transmite. Conscientes que o objetivo fundamental é que cada uma das crianças enquanto treina e quando acaba o treino, tenha-se divertido, libertada tensão, isto resume-se a proporcionarem bem-estar. Quem trabalha com as crianças não são treinadores, são professores treinadores. As diferenças entre ambos não

se prendem a um acréscimo de uma palavra. Um professor treinador é um educador. Ensina, ajuda, faz, colabora, estimula, potencializa, não se limita a procurar [talentos]”, explica Paulo Teixeira.

“A ARTE DE ENSINAR DEPENDE MAIS DA FORMA COMO TRANSMITIMOS DO QUE AQUILO QUE SABEMOS”.

Este é, nas palavras do Presidente da Associação Alma Branca, “um projeto de TODOS e para TODOS. Todos podem usufruir dos nossos serviços. Educação com Alma e Coração, é o nosso slogan. Aliás, o slogan da Fundação Real Madrid é mesmo: Eles jogam, nós educamos.”

A comunidade vimaranense acolheu carinhosamente este projeto considerando-o uma excelente iniciativa para a cidade: “Os vimaranenses ressaltaram a nossa luta e persistência e o facto de darmos a todos as mesmas oportunidades. O dinheiro não é tudo, mas a felicidade sim, vale ouro. Recebemos felizmente muitos comentários emocionados de pais que notam a felicidade dos filhos e isso é o que nos faz avançar: a felicidade e o crescimento humano das nossas crianças e jovens”, ressalva Paulo Teixeira.

“E para a união ser perfeita, não podemos deixar de salutar o contributo dos nossos embaixadores, figuras de grande nome no desporto português e vimaranense, o nosso atleta tenista, João Sousa, os ex-futebolistas Pedro Mendes e Fernando Meira e José Pereira, Presidente da Associação Nacional de Treinadores.”, finaliza o presidente da Alma Branca.

NOTÍCIAS GMR TV

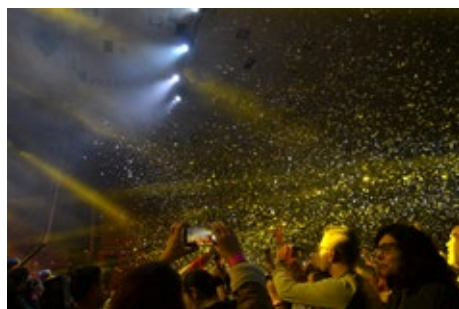
PÚBLICO DE GUIMARÃES AO RUBRO NO CONCERTO DE ANSELMO RALPH

TEXTO E FOTOS: GMR TV

O músico angolano Anselmo Ralph atuou em Guimarães, no Pavilhão Multiusos, no concerto de apresentação do seu novo espetáculo "Vontade de Vencer".

Um concerto intimista e de afirmação do artista perante o público contou com a participação de convidados como Áurea, Mastiksoul, Hugo Tabaco e DJ D'Machine.

Veja alguns dos momentos do concerto que encantou o público vimaranense.



PUB



INVISTA COM ELEVADA RENTABILIDADE

A AGÊNCIA COM MAIS CASAS VENDIDAS EM GUIMARÃES

253 488 800

Rua Teixeira de Pascoais nº 614
Azurém Guimarães - Portugal

go@remax.pt
www.remax.pt/go

RE/MAX® GO
ELASTIMART - MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA LDA. AMI 8597
GUIMARÃES - QUINTÀ



ID-123061085-57

30.000,00€

Moradia T2, Gerês
Área 56m2



ID-123061061-53

39.500,00€

Apartamento T3, Gondar
Guimarães
Área 83 m2



123061079-13

40.000€

Moradia em Armil
Fafe
Área: 110m2



ID-123061050-240

85.000,00€

Moradia T7, São Sebastião
Guimarães
Área 297m2



ID-123061066-58

129.000,00€

Apartamento T2, Urgezes
Guimarães
Área 113m2



ID-123061091-51

129.000,00€

Apartamento T3 Azurém
Guimarães
Área 169m2



ID-123061090-95

190.000,00€

Apartamento T4, Costa
Guimarães
Área 172m2



ID-123061004-250

117.000,00€

Moradia T3
Fafe
Área 150m2



ID-123061062-137

149.000,00€

Moradia T3 Polvoreira
Guimarães
Área 500m2



ID-123061071-92

149.500,00€

Quinta, Figueiredo
Guimarães
Área 3ha



ID-123061024-195

215.000,00€

Moradia T3 Aldão
Guimarães
Área 243m2



ID-123061046-206

225.000,00€

Moradia T4, Fermentões,
Guimarães
Área 432m2

MARQUE ENTREVISTA
253 488 800 | 917 813 001



6 RAZÕES
PARA SE JUNTAR À
RE/MAX® GO

- 1 - Agência que vende mais casas em Guimarães
- 2 - Elevadas remunerações
- 3 - Formação especializada
- 4 - Inicie hoje, com 60.000 imóveis para vender
- 5 - Seja dono do seu negócio, numa marca líder a nível mundial
- 6 - Seja dono do seu tempo, faça a gestão do seu horário de trabalho



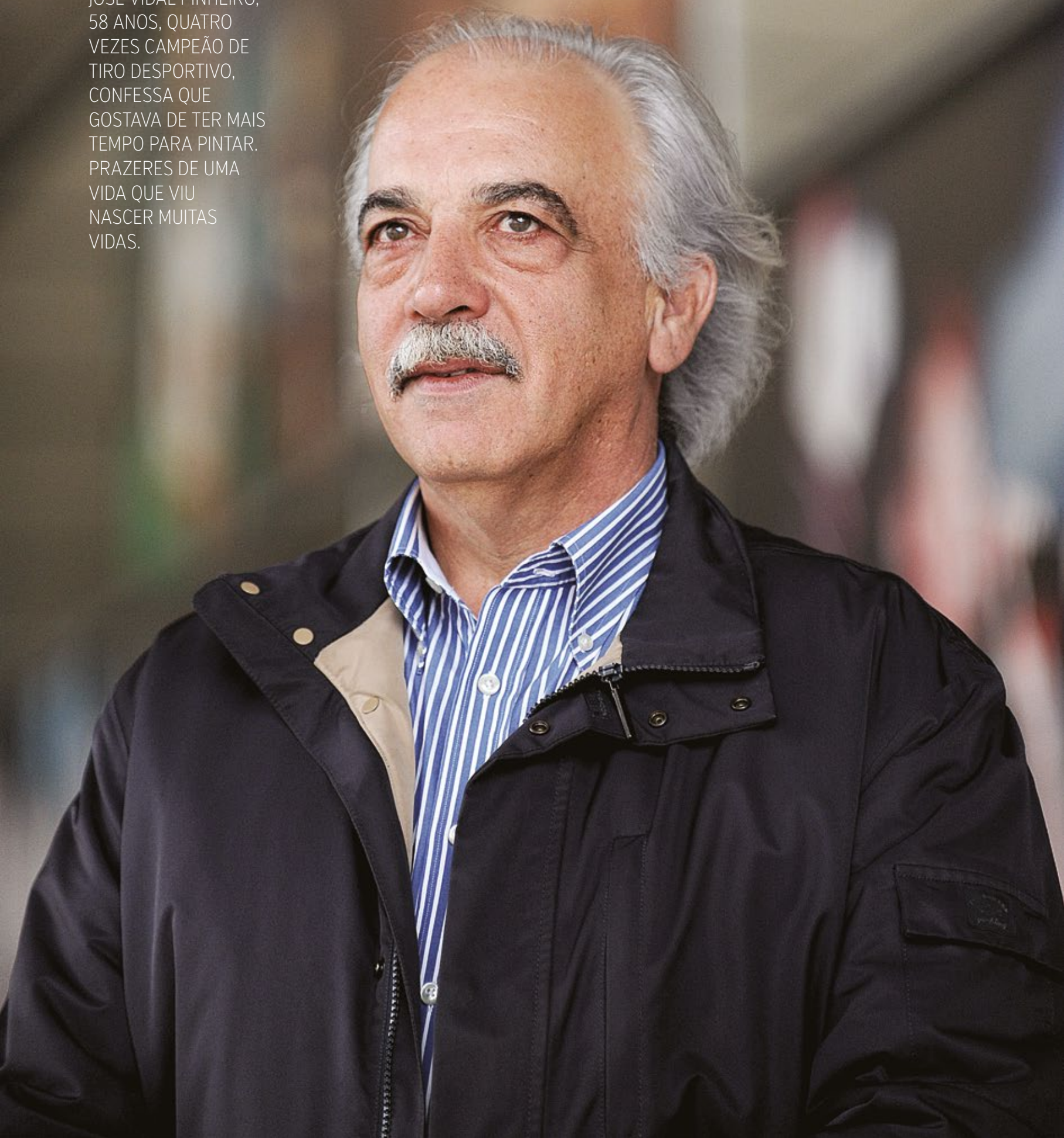
RECRUTAMOS COMERCIAIS



Envie CV para: go@remax.pt

O GOLFE, A PINTURA, O TIRO DESPORTIVO, A COZINHA. ORGULHOSO, MOSTRA NO TELEMÓVEL AS SUAS CRIAÇÕES CULINÁRIAS, QUE PARTILHAM O ESPAÇO COM AS APLICAÇÕES PARA SABER DO TEMPO E ASSIM PREVER SE PODE FUGIR PARA DAR UMAS TACADAS NO GREEN DA ESTELA. O DR. JOSÉ VIDAL PINHEIRO, 58 ANOS, QUATRO VEZES CAMPEÃO DE TIRO DESPORTIVO, CONFESSA QUE GOSTAVA DE TER MAIS TEMPO PARA PINTAR. PRAZERES DE UMA VIDA QUE VIU NASCER MUITAS VIDAS.

JOSÉ VIDAL PINHEIRO



O que o fez vir para Guimarães?

Nasci em Paranhos, Porto. A minha mãe trabalhava cá, também era médica. Quando a minha filha mais nova nasceu, e como tinha cá o trabalho, mudei-me para Guimarães. Faço a vida toda cá. Exerço uma parte na clínica privada Ginoclin e outra parte na Trofa, desde 2007. Trabalhei no Hospital Senhora da Oliveira muitos anos, mas o grupo Trofa Saúde convidou-me e, por falta de tempo, deixei o Serviço Nacional de Saúde (SNS) para me dedicar à prática privada.

Foi fácil tomar essa decisão?

Não. Sempre com muita insegurança porque funcionário público é certo trabalhar ou não trabalhar. No privado só dependemos de nós e o real valor da pessoa vê-se na atividade privada.

Saiu do SNS por estar desiludido com ele?

Não. Era um desafio novo. Devo muito ao SNS porque foi onde aprendi. Quando saí da faculdade comecei logo a trabalhar. Saí em 81 da faculdade e devo tudo aquilo que sei ao Hospital de Guimarães, ao São João, ao IPO. Instituições que pertencem ao SNS portanto não saí zangado nem desiludido mas para um desafio novo.

Imagina-se a reformar-se quando chegar a hora?

Não. De facto, a pessoa quando se reforma morre um bocadinho e morre todos os dias. Passa ao lado dos desafios. A longevidade é cada vez maior e é preciso que a pessoa se mantenha ativa porque o cérebro é como um músculo, deixando de trabalhar atrofia. Enquanto não for um perigo para os meus doentes, enquanto me sentir capaz - e espero ter a lucidez suficiente de saber quando é que tenho de me retirar. Até porque tenho os meus hobbies e não quero parar. Hoje não tenho tempo para os meus hobbies e gostava de ter. Gosto de pintar, de ler, de cozinhar e praticar tiro desportivo, golfe. Mas não tenho tempo.

Isso vem com a idade ou já tinha esses gostos quando era novo?

Quando era pequeno gostava de ir rapar os tachos e acabei por aprender a fazer tartes, aquelas com leite condensado e fruta em calda. Quando havia uma festa - somos seis irmãos - pediam-me sempre para fazer essa tarte.

Onde estudou?

No Porto. Eu nasci no Porto e vivi no Porto. Foi ali que os meus pais casaram, perto do antigo estádio do Salgueiros, estádio Eng. Vidal Pinheiro, que era meu avô. A minha mãe é de Delães, Riba d'Ave e quando eu tinha dois anos, fomos viver para lá, numa quinta. O meu pai morreu quando eu tinha oito anos e cinco irmãos.

Foi duro...

Sim. A minha mãe tinha cinco filhos e estava grávida da mais nova. O meu pai faleceu com 42 anos e também era ginecologista, tal como a minha mãe. Nessa altura ela nem trabalhava.

Tem memórias disso?

Muito poucas. Tenho dois ou três episódios a brincar com o meu pai e mais nada que me ligue a ele. Um deles é quando me dizem que ele morreu. Estávamos na casa do Mindelo, que era onde passávamos as férias grandes de verão, com os primos do Porto. Lembro-me disso e depois parece que as coisas se desvaneceram. Depois disso lembro-me de muito pouco.

Se calhar o que doeu mais foi ver o sofrimento da sua mãe.

Sim. Nem imagina. Apesar de ter poucas memórias da altura. Tenho uma brancura dessa altura, lembro-me da casa.

É uma forma de o cérebro se proteger.

Sim. Penso que sim.

A sua mãe era ginecologista.

Nunca foram colegas?

Não. Morreu há quatro anos. Trabalhava na maternidade em Guimarães. Mas quando comecei a trabalhar ela já estava reformada.

Foi só o Dr. Vidal a seguir a vocação dos seus pais?

Não. Tenho um outro irmão que também é médico de medicina familiar.

Escolheu essa área por causa da sua mãe?

Penso que sim. Na faculdade passamos por várias especialidades e vamos nos apaixonando um bocadinho pelas cadeiras que conhecemos. Gosto de psiquiatria, da oftalmologia, mas no fundo sempre quis ser ginecologista. Nunca tive dúvidas.

Mesmo quando entrou em Medicina. Nunca quis outra coisa?

Nunca quis outra coisa e trabalhei sempre para ser médico. Não nego que o facto de os meus pais terem sido ginecologistas não tenha influenciado. Sempre tive essa inclinação e nas brincadeiras eu era sempre o médico. Nunca pensei noutra coisa. Não deve ter sido fácil para a minha mãe que mantinha seis filhos na altura. Eu tinha um objetivo, não era preciso mandá-lo a estudar. Não me custava nada. E diverti-me na mesma como os outros.

Na sua juventude costumava viajar, ir de férias com amigos?

Sim. Nas férias de verão íamos à boleia por aí fora, de mochila nas costas. Nessa altura era segura. Agora seria impossível. Qualquer pessoa dava boleia e nunca tive problemas. Gostávamos de ir para o sul de Espanha, Barcelona, onde nos divertíamos muito e depois terminávamos as férias no Algarve.

Se uma pessoa fosse disciplinada tudo era possível. A vida de estudante foi a melhor parte da minha vida. Na faculdade a única responsabilidade era estudar. O dinheiro era pouco, tinha que fazer contas à vida e gerir bem os 500 escudos que a minha mãe me dava. Geria bem essas coisas e sobrava sempre 2 escudos e meio



para meter gasolina e ir passear com a malta ao fim-de-semana.

Os seus filhos interessaram-se por Medicina?

Nunca os influenciei nesse sentido. O meu filho tem 36 anos é de gestão e trabalha em Madrid e tem duas filhas. Tenho duas netas bonitas.

Fez o parto delas?

Não. A minha nora é espanhola e elas nasceram em Madrid. Mas fiz as ecografias e vi que eram meninas. Tenho uma filha que é veterinária que tentaram empurrar para Medicina porque tinha boas notas. Eu falei com ela que devia ir em frente com a vocação dela e não se deixar influenciar. Do que observo na minha área, há profissionais que são empurrados para medicina porque têm boas notas.

Acha que esse fenómeno tem aumentado nos últimos anos?

Claramente. Cada vez vejo mais médicos que não têm vocação para isso.

Isso preocupa-o?

Sim, quando me ponho do lado do doente e vejo como a minha família pode ser tratada. Não digo que não sejam bons técnicos. Mas um médico não pode ser limitar a ser um bom técnico.

O que é que um bom médico tem de ter?

Humanidade. Tem que ser capaz de se colocar do lado de quem está a sofrer. Há uma parte de nós que também sofre. Quando estamos vulneráveis precisamos de saber que estamos em boas



mãos. Nós curamos muita coisa mas não curamos tudo e temos que dar conforto a quem está a sofrer. Temos que saber ouvir, sobretudo ouvir.

De cada vez que lhe entra um paciente sente-se posto à prova?

Não. Penso: em que posso ajudar? Desafio é ajudar a pessoa. Há dois tipos de doente, que vem fazer consulta de rotina, que não está doente e essa é uma consulta relaxada. Até falamos dos meus cozinhados. Depois há outro tipo de consulta em que o doente entra com uma dor, uma infeção, um bebé. E eu quero ajudar no que puder. Uma pessoa não pode encarar o doente como uma chatice, senão está tudo mal.

Lida só com uma parte muito íntima das mulheres.

Foi fácil entrar neste mundo?

Algumas mulheres, mais velhas, de 70, até 80 anos, nunca fizeram uma consulta ginecológica e têm essa resistência. Há a mesma postura nas adolescentes que as mães levam ao consultório. Uma pessoa não deve insistir nem tomar uma posição autoritária. Vamos conversando. Se não for urgente fazer manobras ginecológicas, adiamos e vamos-nos conhecendo e essa resistência quebra-se.

Tem a noção de quantos bebés trouxe ao mundo?

Não. Quando fiz a especialidade tínhamos que contar os partos. Mas fomos obrigados a mentir: tínhamos que diminuir aos partos para ser “política-



mente correto” porque eram demasiados. Apresentei ao fim de um ano um relatório de atividade e o orientador mandou-me tirar metade das coisas porque tínhamos mais atividade do que os colegas nos outros hospitais. Não devíamos trabalhar tanto. Fazíamos 200/300 partos cada um por ano, na altura em que a maternidade de Guimarães fazia 4000/4500 partos por ano, e chegou a ser a segunda do país.

Muitos vimaranenses chegaram ao mundo pelas suas mãos.

Milhares. Há uns dias veio um jovem casal à consulta que estava a pensar engravidar e eu tinha feito o parto à mãe da paciente e à mãe do marido. Já tive alguns partos cujas pacientes eram filhas de mulheres a quem também fiz o parto.

Como é que isso o faz sentir?

Um bocado velho (risos). Fico orgulhoso de ver que um bebé que tirei é uma mulher e vai dar à luz e renovar a geração. É uma emoção como as gerações passam e continuam a confiar em mim. É o maior reconhecimento da minha carreira.

O que mais gosta de fazer na prática clínica?

Operar – sempre tive boa coordenação motora e ainda opero todas as terças de manhã na Trofa - e ver os bebés. Fiz um curso no Thomas Jefferson, nos EUA, e preparei-me bem. Sempre lidei bem com máquinas. A minha especialidade de ginecologia foram as ecografias. Quando come-

cei em 1982, a ecografia era uma novidade e passados quatro anos abri o consultório e comprei um ecógrafo. Na altura fui considerado louco por toda a gente. Comprei-o às prestações, pedi emprestado dinheiro à minha mãe. E hoje o uso [do ecógrafo] é tão banalizado. Como podemos ver o bebé sem ecógrafo? Como dizemos que está tudo bem se não vemos o bebé?

Voltando aos seus hobbies.

Fui quatro vezes campeão nacional de tiro desportivo, jogo golfe – sou capitão do campo de golfe da Estela - e cozinheiro e adoro pintar. Comecei o golfe com 38 anos e é um desporto que se pode fazer a vida toda. Acredito que seria um bom investimento para Guimarães porque ajuda a fixar os turistas. Faz mesmo muita falta, porque apesar de não ter as condições climáticas ideais, seria possível ter sucesso porque no norte da Europa é impossível jogar. De outubro a maio, sem o golfe, o Algarve não teria ninguém e hoje é o melhor destino de golfe do mundo.

E viajar?

Gosto de viajar pelas cidades e ser eu a planear as minhas viagens. Adoro ir a África, a Moçambique e à Namíbia. É fantástica porque tem segurança, tem organização, tem um câmbio favorável e tem tudo o que é natureza selvagem. É uma experiência magnífica, passar uma noite na tenda sob o céu do deserto da Namíbia. É daquelas coisas que temos de fazer antes de morrer.

Com quem costuma viajar?

Com a minha mulher, que é a minha grande companheira. Também com um casal amigo ou com os filhos. Já fui a África com o meu filho mas não o levo para Moçambique.

Porquê?

Estive quase a morrer com malária, uma semana em coma nos cuidados intensivos. Ignorei os sintomas, sentia-me só gripado, até que um dia caí para o lado. Depois do ataque de malária, o meu corpo deu uma resposta tão intensa que tive uma síndrome pós-malárica rara com cinco casos identificados em todo o mundo. Eu fui a sexta pessoa e hoje sou caso de estudo. Foi assustador porque tive três meses sem trabalhar porque tinha um trémulo na mão. Tive medo de não voltar a operar. Mas para provar a mim mesmo que estava bem, três meses depois fui a um campeonato de tiro e fiquei mestre atirador. Já não tremia e podia operar. Nunca mais voltei a Moçambique.

PUB

JaimeOculista[®]
jaimeoculista@jaimeoculista.pt
www.jaimeoculista.pt



253 515 317 • 910 539 784
guimaraes@jaimeoculista.pt
f/jaimeoculista

Largo do toural, nº 28-31
4810-427 Guimarães

25 ANOS
Feliz 2016
AO SERVIÇO DO SEU OLHAR



Horário
Seg a sexta 09h30-13h00 / 14h00-19h00
Sab 09h15-13h00 / 14h00-18h00

RECORTES DE PORTUGAL E DO MUNDO
NUMA MALA DE VIAGEM VIMARANENSE

LAGOS DE COVADONGA UM POEMA DO CRIADOR

TEXTO: COTIKOS • FOTOGRAFIAS: CUNARD



facebook.com/cotikos

CITANDO PALAVRAS DE UM LIVRO DE VALTER HUGO MÃE, «A POESIA É A LINGUAGEM SEGUNDO A QUAL DEUS ESCREVEU O MUNDO». ESTES LAGOS, DE ORIGEM GLACIAR, REVELAM-SE UMA OBRA LÍRICA BEM GUARDADA NA NATUREZA. DISSOLVA-SE NA SUA MAGIA, ENQUANTO CAMINHA À DESCOBERTA DE UM LUGAR SINGULAR E BELO.

COVADONGA

Localizada a cerca de doze quilómetros de Cangas de Ónis, esta vila do noroeste espanhol faz parte do maciço ocidental do Parque Nacional Picos da Europa, e foi o primeiro espaço protegido do país a ser declarado como tal, em 1918, sob a designação “Parque Nacional da Montanha de Covadonga”.

Abrigado entre montanhas verdes, encontrará este santuário mariano de eleição nas Astúrias, transformado

num marco pela lenda histórica a ele associada. Foi aqui, neste pequeno vale, que Pelagio e alguns cristãos derrotaram os muçulmanos que conquistavam a Península Ibérica, na Batalha de Covadonga. Esta vitória é considerada por muitos como o início da Reconquista.

Na Santa Gruta, escavada na rocha vertical, sobre uma cascata de água, mora a padroeira das Astúrias e repousa Pelagio, fundador e primeiro monarca deste reino. Para aceder

à mesma, deverá subir um longo escadario. Foi em redor deste centro de peregrinação que se construiu, em 1887, a basílica de pedra rosada e o restante complexo de Covadonga, composto por um museu e uma casa de retiro. A escola coral, o restaurante, os jardins e lojas de recordações também integram esta área.

São várias as opções de alojamento, mas os hotéis rurais localizados na periferia podem proporcionar uma experiência campestre deliciosa.





LAGOS ENOL E ERCINA

Se o tempo permitir, deverá visitar primeiro os lagos [logo pela manhã, por causa da luz] e só depois explorar o complexo de Covadonga. Para os alcançar, bastará seguir a estrada serpenteante e sinalizada até ao topo [na época de maior afluência, esta ligação só pode efetuar-se em autocarros locais].

Independentemente da altura do ano, leve sempre um agasalho; as condições meteorológicas podem alterar-se abruptamente. Tenha consciência de que a visibilidade local pode estar comprometida; sinta-se agradecido se for presenteado com um dia limpo, capaz de lhe saciar os sentidos e conectá-lo à força criadora.

Este local mágico é meta de uma das etapas de montanha mais difíceis da

Volta a Espanha em Bicicleta, e procurado por milhares montanhistas e turistas. Entre os seus célebres visitantes encontra-se o Papa João Paulo II, que pediu expressamente para dar um passeio solitário por este ambiente, aquando da sua visita a Covadonga em 1989.

Alcançará primeiro o Lago Enol. Encontra-se a 1070 m de altitude e é o maior, acolhendo nas suas profundezas a Virgem de Covadonga, vigilante e protetora do seu povo. Existem áreas apropriadas para estacionamento automóvel; pode seguir até ao parque do Lago ERCINA [1108 m] e iniciar o percurso pedestre dos lagos partindo deste ponto. São cerca de seis quilómetros de paisagens extraordinárias e luminosas, passando por um bosque - cujas árvores possuem troncos

que mal se distinguem das rochas -, alguns currais e minas de Buferra.

Nas pradarias verdes que rodeiam os lagos, o gado pasta tranquilo, indiferente à presença dos visitantes. No ar, o som dos chocalhos, o sussurro da montanha e a doçura do paraíso. As impressionantes montanhas em redor e o seu reflexo na água converter-se-ão numa bonita imagem que guardará na memória. O cenário é sublime. Ainda que aplicadas num outro contexto, caberiam aqui palavras de Eça de Queirós: «o divino artista que está nos Céus compusera, certamente, esse monte numa das suas manhãs de mais solene e bucólica inspiração. [...] Quem pode dizer a beleza das coisas, tão simples e inexprimível?» Entregue-se. Deixe que a Natureza o carregue nos braços e lhe devolva a leveza da alma.

2016 TRAZ VÁRIOS FINS DE SEMANA PROLONGADOS

Fizemos as contas e percebemos que no ano de 2016 há várias hipóteses de mais alguns dias de descanso e mesmo a possibilidade de tirar miniférias. Comece já a escolher os locais que vai visitar e a planejar o que vai fazer porque as datas a anotar estão todas aqui.

O ano de 2016 começou bem e com motivos para celebrações alargadas: o primeiro dia do ano foi uma sexta-feira, o que fez com que os dias seguintes fossem também passados com maior descontração.

Avançando no calendário até ao Carnaval, terça-feira 9 de fevereiro, chegamos à primeira hipótese de “ponte” existente em 2016. No mês seguinte, em março, com a celebração da Páscoa há a primeira possibilidade de um final

de semana prolongado com o feriado de dia 25 de março, sexta-feira.

No quarto mês do ano, celebra-se o dia da liberdade, 25 de Abril, que acontece este ano numa segunda-feira. Contudo, o mês seguinte, com o feriado do Dia do Trabalhador a acontecer num domingo, não apresenta qualquer interrupção extraordinária na atividade laboral.

O dia 10 de junho, dia de Portugal, sexta-feira, pode oferecer a muitos trabalhadores três dias seguidos de descanso, sendo que junho é especialmente encantador para os lisboetas, que, devido à festa de Santo António, só regressarão ao trabalho na terça-feira seguinte. Em Guimarães, o feriado municipal do dia um de Portugal, 24 de junho, data da batalha de S. Mamede

acontece numa sexta-feira, permitindo o prolongamento do fim de semana.

Julho, ao contrário do mês anterior, não trará nenhum fim de semana mais comprido e é apenas em agosto, dia 15, segunda-feira, dia da Assunção de Nossa Senhora, que teremos mais um dia para descansar ou, para alguns, mais um dia de férias.

A oportunidade de mais uns dias de descanso prolongado, com a realização de “ponte”, surge a 1 de novembro com o retorno do feriado do Dia de Todos os Santos, a acontecer este ano a uma terça-feira.

Mas, antes disso, há ainda a possibilidade de um descanso a meio de uma semana de trabalho com o regresso do feriado da Implantação da República, 5 de outubro, uma quarta-feira.

Em dezembro há apenas uma ocasião para um prolongamento dos dias de descanso: o dia 8 de dezembro, dia da Imaculada Conceição, acontece a uma quinta-feira, deixando a possibilidade de “ponte”.

No encerramento de um ano com várias oportunidades para finais de semana prolongados, o Natal celebra-se a um domingo.

PAULO CÉSAR GONÇALVES

O SANTÍSSIMO ACIDENTE UMA HISTÓRIA DE CONTORNOS ROCAMBOLESCOS (TODAVIA QUASE VERÍDICOS)

NOVEMBRO DE DOIS MIL E QUINZE. DECORRIA, EM PARTE INCERTA, MAIS UMA REUNIÃO DE SANTOS. SEMPRE QUE OS EQUINÓCIOS E SOLSTÍCIOS SE DÃO, OS VENERADOS REÚNEM-SE PARA DISCUTIR COISAS TÃO IMPORTANTES COMO OS SALMOS, AS MISSAS, OS HOMENS, A POLÍTICA, A FILOSOFIA, O FUTEBOL, AS MULHERES, ETC.

Não raras vezes, estas reuniões resultam em acesas e inflamadas discussões, quase levando os intervenientes a vias de facto. É nessas alturas que por lá aparecem Deus e, às vezes, Jesus Cristo. Só Eles têm mão naquela gente!

Todo e qualquer ajuntamento é anunciado aos demais por convite, ainda que os mesmos já o esperem, por meio da santíssima graça e providência.

Há muitos e muitos anos que uma sequiosa criatura anseia participar naquele repasto de ideias, impressões e berros. O seu nome? Afonso. Dom Afonso Henriques.

Ora, por que raio é que o Arquitecto de Portugal, o Pai da mais relevante Parte do Mundo, quer participar numa reunião de Santos Homens? A resposta é simples: o Maior Português da História considera-se um deles!

A História é simples e conta-se em poucas linhas: El Rey Dom Afonso Henriques, cognominado de “O Conquistador”, esteve quase quase para ser beatificado. Ok, ele matou mouros [S.Tiago fez o mesmo], foi bravo para a mãe [Jesus não foi diferente], mentiu ao Papa [São Pedro enfiou três petas de seguida], deixou Guimarães [São Dâmaso e São Gonçalo são cúmplices de igual dislate], envolveu-se romanticamente com várias moças, apesar de casado [pois...], etc etc etc.

O que é certo é que no Século XVI, por ordem do Rei Dom Manuel, o seu túmulo em Santa Cruz foi aberto, por forma a que os restos mortais fossem trasladados para outro jazigo mais elaborado e consentâneo com a sua condição de Fundador da Pátria. Para espanto de todos os que assistiram à abertura da urna, o corpo do Magnífico

Regente encontrava-se intacto.
- É Santo! - ecoaram, imediatamente, vozes.

Conta-se que o processo de beatificação logo foi equacionado, mas o Sempre Invicto nunca veio a ser considerado Santo, ficando-se pelo quase.

Valha a verdade, Dom Afonso Henriques nunca deu grande importância a meras formalidades e simples papéis e, como tal, no seu íntimo, achava que merecia ser santo como qualquer outro.

Certa vez, zangou-se com Jesus Cristo. Jesus insistia que lhe indicara o caminho da vitória em Ourique, quando lhe aparecera na Cruz. Dom Afonso defendia que o Crucificado, com a mania de aparecer sem ser convidado, quase pôs a sua vitória em causa, distraíndo-o com truques dignos do Merlin. Deus preferia não se meter nestas desinteligências, ocupando o seu tempo com passeios pela Penha, esse miradouro do longo Portugal verde.

Aborrecido de morte [mesmo!], El Rey engendrou um plano de modo a conseguir assistir à reunião. Como São Vicente tinha uma dívida de gratidão para com o Poeta da Espada [fôra por vontade de Dom Afonso que as relíquias de São Vicente seguiram do Algarve para Lisboa], aceitou ajudar o manhoso Monarca.

Vicente, como padroeiro do Vinho, era o responsável pelas bebidas nestas reuniões. Sugeriu a Afonso que se escondesse dentro de uma das suas pipas. A ideia não era virgem, uma vez que tinha sido dessa exacta forma que Dom João I tomara a Vila de Cima de Guimarães [quando Guimarães se encontrava dividida em duas vilas].

A ideia soa perfeita ao Grandioso Afonso. O entusiasmo inundara-lhe

o olhar. Ia finalmente poder entrar no Consílio, ainda que tivesse de manter o disfarce.

Chegara finalmente a hora. São Vicente dera ordem para que uns moços viessem carregar os barris de vinho. O Invicto ‘Ibn Ariq’, sempre munido da sua invencível espada, escondera-se dentro de um barril que exalava forte cheiro a aguardente. Ficara bêbado por inalação!

Os moços descarregaram os barris no local indicado. Mal se afastaram, o fabuloso Inventor de Portugal eliminou uma das paredes de madeira com um golpe de espada e respirou algo que não aquele fedorento cheiro. Sorrateiro e subtil [como em Santarém], escondeu-se numa das salas contíguas ao Anfiteatro das reuniões.

Ainda não tinha chegado nenhum dos ocupantes de altares das igrejas do mundo, mas já lá se encontrava a equipa de produção do evento. Afonso não acendeu a luz para não dar nas vistas.

“QRRRRRRRRRRRRRRRRRRRÉC...” - ouviu-se, com grande eco. O Lusitano Sansão tirou o telemóvel do cinto da sua armadura, clicou numa das teclas, acendendo uma ténue luz. Apontou para o chão e viu, com grande embaraço, um telecomando partido. Nele, a seguinte inscrição:

“CONTROLADOR CLIMÁTICO DE PORTUGAL”

•
Por pedido expresso do autor, este artigo não obedece às regras do novo acordo ortográfico.

MEMÓRIAS DE ARADUCA

DE BRAGA, NEM BOM VENTO

A HISTÓRIA DA RIVALIDADE ENTRE GUIMARÃES E BRAGA

TEXTO: ANTÓNIO AMARO DAS NEVES • CARTOON: MIGUEL SALAZAR • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



OO Braga, a Fiel, na pessoa dos snr. Valada, agrediu Guimarães, o glorioso Berço da Monarquia, na pessoa do snr. de Margaride. A batalha travou-se renhida e violenta, e as duas cidades batem-se furiosas. Braga armada dos pés à cabeça, ergue os seus tamancos; Guimarães armada até aos dentes... dos seus garfos, resiste corajosa ao ataque, esperando que o snr. Valada volte costas! E o Porto, de braços cruzados, jura aos seus deuses que não entra na questão, porque lá diz o ditado: "Entre pais e irmãos, não metas as mãos". Quer dizer, o Porto tem os olhos na Travessa... da Espera. [in Maria Rita, n.º 22, 2.º ano, Porto, 10 de Dezembro de 1885]

Em finais de Janeiro de 1886, quando a rivalidade entre Guimarães e Braga atingia a sua fase mais aguda, escrevia historiador João Pedro de Oliveira Martins, nas páginas do jornal A Província, de que era director:

São inimigas antigas as duas cidades do Minho, e essa rivalidade, às vezes acesa até ao ódio, é um exemplo anacrónico das velhas lutas municipais da Idade Média, quando cada concelho estava numa atitude, se não hostil, reservada para com os vizinhos, precisamente como sucede hoje às nações.

Quão antigo é este antagonismo entre Guimarães e Braga? Aos que nos fazem esta pergunta, costumámos responder que é tão velho como a Sé de Braga. Começou na Idade Média em desentendimentos entre a Colegiada de Guimarães e o arcebispo de Braga motivados por questões de jurisdição eclesiástica. A Colegiada rejeitava submeter-se à autoridade da Sé de Braga, atitude em que era acompanhada por outras corporações religiosas vimaranenses, como os mosteiros da Costa e de S. Torcato. Um

dos registos mais antigos de tal desobediência está inscrito numa bula do papa Inocêncio III, datada de 3 de Maio de 1213.

A primeira concordata entre a Sé de Braga e o Cabido de Guimarães, que servia para regular as relações entre as duas entidades, data de 23 de Outubro de 1216, tendo sido confirmada por Bula do Papa Honório III, dada em La-trão no início do ano seguinte e reconfirmada pelo papa que se lhe seguiu, Gregório IX. A Colegiada de Guimarães, que até aí não pertencia a nenhuma diocese, ficou obrigada a respeitar algumas normas de sujeição ao arcebispo de Braga, a cujo acatamento os de Guimarães seriam sempre arredios. São incontáveis os desgastados que marcaram esta disputa ao longo dos séculos, alguns deles com episódios picarescos, quase sempre relacionados com as visitas pastorais do arcebispo ou dos seus mandatários a Guimarães. Estes episódios decorriam de leituras divergentes dos termos da concordata que regulava as relações entre a Colegiada e o arcebispo e terminavam, frequentemente, em demandas judiciais.

Para ilustrar a natureza destas controvérsias, damos um exemplo do tempo em que Portugal estava sob domínio filipino. No início de 1616, o arcebispo de Braga, Frei Aleixo de Meneses, vivia em Madrid, na corte de Filipe III de Espanha. Por esses dias, quando deu a conhecer a sua intenção de enviar visitantes a Guimarães, encontrou a oposição na vereação municipal. Numa carta que dirigiu à vereação vimaranense, intimava-a a que não se intrometesse naquele "negócio" que, no seu entender, não colidia com a jurisdição da Câmara, ameaçando queixar-se ao rei. No dia 6 de Maio seguinte, o arcebispo nomeou dois visitantes para irem à vila de Guimarães.

Quando os representantes do arcebispo chegaram a Guimarães, foram confrontados com a má vontade dos vimaranenses, que se recusavam a reconhecer a sua autoridade, mas apenas a do arcebispo em pessoa. Quiseram colocar mesas e cadeiras na igreja ou no claustro da Colegiada, para procederem à devassa do costume, mas o Cabido não consentiu. Os enviados do arcebispo ameaçaram os cônegos de excomunhão



01 Primeira página do n.º 1 do jornal 28 de Novembro, publicado no dia 12 de Dezembro de 1885 e que será o principal porta-voz da luta de Guimarães pela desanexação do distrito de Braga.



02 Primeira página do jornal Imparcial do dia 15 de Dezembro de 1885. Por aqueles dias, a querrela com Braga preencheu as páginas dos jornais.



03 Na sua edição de 28 de Novembro de 1886, o jornal Enthusiasta assinalou o aniversário dos acontecimentos de Braga homenageando os procuradores de Guimarães á Junta Distrital.

e multa pesada, caso não desistissem do uso da força e violência para os impedir de se abancarem onde entendiam. Em resposta, os cônegos comunicaram que recorreriam para a Santa Sé dos procedimentos e castigos que lhes fossem impostos, argumentando que a concordata não estava a ser respeitada, já que estipulava que apenas a pessoa do arcebispo tinha a prerrogativa de visitar a Colegiada de Guimarães.

Seria longo o rol das queixas dos visitantes de Braga quanto ao tratamento que receberam em Guimarães: os comerciantes da vila recusaram-se a vender-lhes alimentos; uma noite, foram atacados com “três matracas”; atiraram-lhes pedras às janelas das casas onde se alojaram; os seus criados foram espancados. O arcebispo voltaria a escrever de Madrid, a queixar-se das “desobediências e sujidade” a que os seus enviados foram sujeitos em Guimarães e a acusar a Câmara de ser responsável por tais factos, por entender que “se a Câmara não resistira tanto em se fazer esta visitação, como no significarem por cartas suas, não tiveram atrevimento os mancebos e ociosos dessa vila, para fazer o que fizeram”. Terminava informando que iria providenciar para que os malfetores não ficassem sem castigo.

Por largos séculos, os episódios de conflitualidade entre Guimarães e Braga circunscreveram-se a matérias de jurisdição religiosa, manifestando-se, essencialmente, nas disputas entre o Cabido de Guimarães e o arcebispo de Braga, em que o primeiro buscava esquivar-se à autoridade que o segundo lhe pretendia impor. Só bem entrado o século XIX é que as clivagens passaram a ter uma vertente mais política, decorrente de terem sido estabelecidos vínculos hierárquicos e de dependência entre os dois concelhos, que até então nunca tinham existido.

AS COMARCAS

Para melhor compreendermos o que vem a seguir nesta narrativa de divergências entre duas terras vizinhas, impõe-se que se faça uma breve história da evolução da organização administrativa do território de Portugal.

Nos primeiros tempos da monarquia portuguesa, foi mantido o modelo de organização do território herdado do reino de Leão, com o país dividido em terras ou territórios, administrados por terratenentes ou condes.

No século XV, Portugal foi dividido em seis comarcas (Trás-os-Montes, Entre-Douro-e-Minho, Beira, Estremadura, Entre-Tejo-e-Odiana e Reino do Algarve). Guimarães ficava na comarca de Entre-Douro-e-Minho, que fazia fronteira com o Douro, a sul, e o Tâmega, a este. Não havia, do ponto de vista administrativo, qualquer relação hierárquica ou de dependência entre os concelhos que integravam as comarcas. Cada comarca era dirigida por um representante do rei, que era simultaneamente magistrado administrativo e judicial [começaram por se chamar tenentes, depois meirinhos-mores e, por fim, corregedores].

No final da Idade Moderna, o território português estava dividido em províncias (que, na sua extensão, correspondiam às antigas comarcas e que apenas funcionavam para fins estatísticos e militares, correspondendo cada uma a um comando territorial, entregue ao governador de armas da província) e comarcas, onde o poder central era representado pelo corregedor, de nomeação régia. A província de Entre-Douro-e-Minho, onde Guimarães se incluía, distribuía-se por sete comarcas (Valença, Viana, Braga, Barcelos, Guimarães, Porto e Penafiel), sem qualquer relação hierárquica ou de dependência entre elas.

Em 1801, segundo a descrição do geógrafo veneziano Adrien Balbi, publicada no seu Essai Statistique sur le Royaume de Portugal, a comarca de Guimarães abrangia 27 concelhos e 247 paróquias e alojava uma população total era de 139.040 habitantes. Já a comarca de Braga era formada por 19 concelhos e 76 paróquias e tinha uma população total de 48.910 habitantes. Os dados estatísticos que conhecemos das primeiras décadas do século XIX mostram que a comarca de Guimarães estava, em quase todos os indicadores substancialmente acima de Braga. A exceção era o número de conventos de freiras, superior na comarca de Braga. Sendo Guimarães cabeça da segunda maior comarca do Minho, logo a seguir ao Porto, percebe-se que não aceitasse de bom grado vir a ficar na dependência administrativa de uma das mais pequenas (nas primeiras décadas do século XIX, Braga posicionava-se em sexto lugar entre as sete comarcas do Minho, em número de habitantes).

Nos primeiros anos após a Revolução Liberal de 1820 esboçaram-se vários projectos de reforma administrativa do território, que nunca se concretizariam, em larga medida devido à instabilidade política daqueles tempos marcados por lutas encarniçadas entre os liberais e os defensores da restauração da monarquia absoluta. Em 1832, ainda nos Açores, Mouzinho da Silveira preparou o decreto que introduzirá uma reforma administrativa de carácter centralizador, inspirada no modelo da França napoleónica, dividindo o reino em províncias, comarcas e concelhos, todos eles governados por representantes do rei, prefeitos, subprefeitos e provedores, respectivamente. Portugal continental foi então repartido em oito províncias. A província do Minho tinha o seu território distribuído por cinco comarcas (Ponte de Lima, Monção, Braga, Barcelos e Guimarães).



04 - Luís Cardoso Martins da Costa
Conde de Margaride. Retrato da galeria da Santa Casa da Misericórdia de Guimarães.



05 - José Minotes
aliás José Martins de Queirós Montenegro. Retrato pertencente aos Bombeiros Voluntários de Guimarães.



06 - Joaquim José de Meira
Retrato da colecção da Sociedade Martins Sarmento.

O DISTRITO

No dia 18 de Julho de 1835, a rainha D. Maria II assinou um decreto que estabelecia a reorganização administrativa de Portugal, cuja principal novidade foi a introdução dos distritos. Portugal foi dividido em distritos administrativos, compostos por concelhos que, por sua vez, se subdividiam em paróquias civis ou freguesias. Estas três divisões territoriais estavam organizadas hierarquicamente. As províncias permanecem como agregados de distritos, mas sem órgãos próprios. As restantes unidades territoriais eram dirigidas por magistrados administrativos nomeados pelo rei: governador civil do distrito, administrador do concelho, comissário da paróquia. Junto de cada um destes magistrados, funcionava um corpo de cidadãos eleitos pelos povos: Junta Geral do Distrito, Câmara Municipal e Junta de Paróquia. A província do Minho foi dividida em dois distritos, Viana do Castelo e Braga, integrando-se o concelho de Guimarães no segundo. Foi a partir desta altura que se estabeleceu uma relação de dependência administrativa de Guimarães em relação a Braga, que os vimezanenses sempre tiveram dificuldade em aceitar.

Não faltaram vozes que acentuaram o carácter artificial dos distritos, criações do Estado central para facilitar o exercício do seu poder, mas que, em vez de funcionarem como associações de concelhos, estabeleciam uma relação de sujeição, em que um concelho, elevado à condição de cabeça do distrito, assumia o direito de tutela sobre todos os outros. Como Domingos Leite de Castro notaria, num artigo publicado em 1886, na Revista de Guimarães, em que reflecte sobre a problemática dos Distritos e Concelhos, a sociedade portuguesa não produziu nunca além da própria nacionalidade, outras agremiações colectivas que

não fossem os concelhos. Oliveira Martins comungava da ideia da artificialidade das circunscrições territoriais resultantes da reforma de Mouzinho da Silveira. Referindo-se ao território português, escreveu, na sua História de Portugal:

A sua antiga divisão em províncias obedecia mais a estas condições naturais do que a moderna divisão em distritos: as causas determinantes de uma e de outra são o motivo desta diferença. As províncias formaram-se historicamente em obediência às condições naturais; os distritos actuais foram criados administrativamente de um modo até certo ponto artificial.

Em 1867, foi aprovada uma nova reforma administrativa, que manteria o mesmo modelo organizativo, mas que reduziria o número de distritos no território de Portugal continental, que passariam de 16 para 11, o que implicaria a extinção de várias destas unidades administrativas. Desapareceriam, nomeadamente, os distritos de Viana do Castelo e de Braga, que se fundiriam no distrito do Minho, com capital em Braga. Esta reforma administrativa, que foi muito contestada, ficaria na gaveta das leis inúteis.

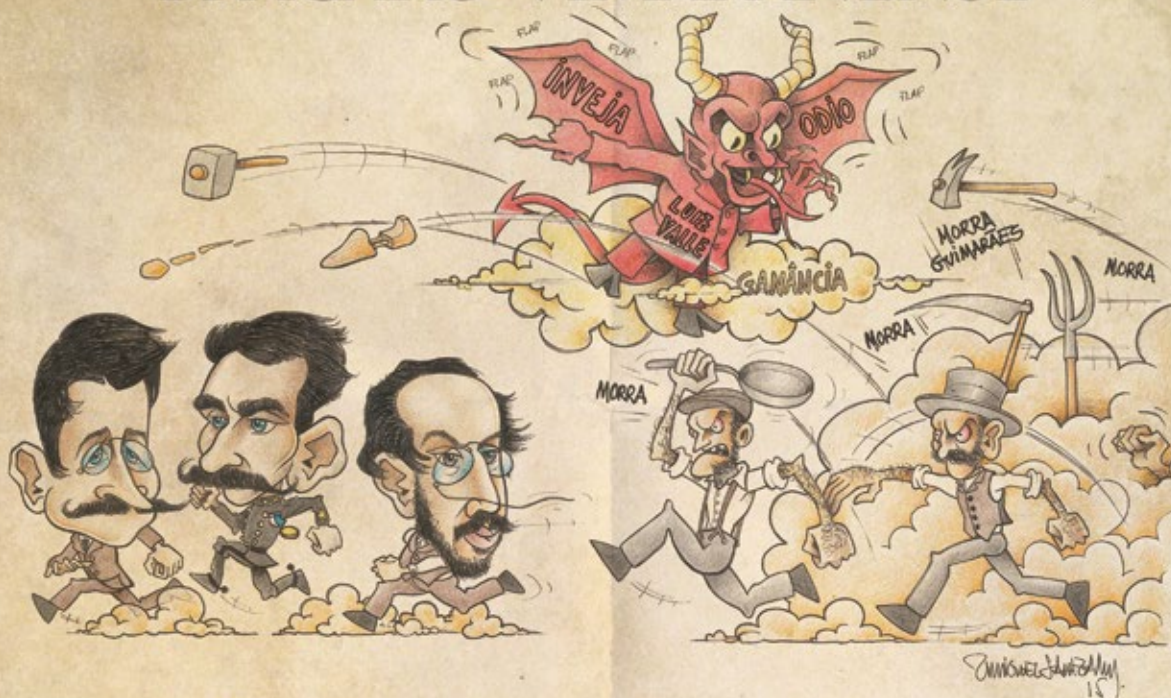
A divisão administrativa de Portugal resultante da reforma de 1835 iria sobreviver à passagem do tempo e à sucessão dos regimes políticos, mantendo-se quase até aos nossos dias com poucas alterações, persistindo a relação hierárquica entre distritos (apesar da recente extinção dos governos civis distritais), concelhos e freguesias. Guimarães ficaria em posição de subordinação a Braga, nunca deixando de dar mostras do seu desconforto e da sua insatisfação que resultava da percepção de que a sua contribuição para o orçamento distrital era muito superior ao retorno que recebia do distrito. Com o andamen-

to do século XIX, foram aumentando de frequência as queixas e as tomadas de posição dos vimezanenses contra a participação nas despesas distritais que era exigida ao seu concelho.

Assim aconteceu, por exemplo, em Abril de 1873, quando foi levado à Câmara dos Deputados um projecto para elevar a Biblioteca Pública de Braga à condição de biblioteca distrital, cujas despesas seriam suportadas por todo o distrito. Ou quando, em Maio de 1877, a Junta Distrital decidiu criar um corpo policial em Braga, que também iria viver a expensas de todos os concelhos do distrito, cabendo a Guimarães uma quota de três contos anuais, valor que ultrapassava largamente o que em Guimarães se gastava em despesas com todo o pessoal da Câmara e da Administração do Concelho. Em ambos os casos, a Câmara de Guimarães reclamou contra os novos encargos que lhe eram criados, sem que o seu concelho deles tirasse qualquer benefício. Estas posições eram partilhadas pelos cidadãos de Guimarães, que não viam com bons olhos o desenvolvimento de Braga às suas custas. Por isso, foi com festa que em Guimarães se celebrou, no ano seguinte, a supressão da polícia civil de Braga que, "além de onerar o distrito com uma enorme despesa, estava sendo um perigo pela sua má organização e indisciplina". Os vimezanenses festejaram a notícia nas ruas, ao som de duas bandas de música, e homenagearam os seus delegados à Junta Distrital, Rodrigo de Meneses e Barão de Pombeiro.

Ganhou raízes entre as gentes de Guimarães a convicção de que os investimentos distritais de que a cidade não beneficiava eram um sorvedouro dos impostos que lhes eram cobrados. Entretanto, os projectos distritais sucediam-se. Em 1881, pretendia-se avançar com uma cadeia distrital, um edifi-

O CONFLICTO BRACARO-VIMARANENSE



Os senhores dr. Joaquim José de Meira, commandante José Minotes e conde de Margaride, distintos procuradores por Guimarães á Junta Geral do districto de Braga, jámais se tinham visto n'uma afflicção tão grande como nêste dia 28 do mez de novembro do anno de 1885. Luiz do Valle, procurador por Villa-Vêrde (embora tivesse nascido em Braga e ahí fôsse residente), estava possuido pelo demo. Entoxicado pelo gaz sulfurôso da ganância, e sustentado pelas asas do odio e da inveja, o tinhôso incitava agora o povilêu braguez contra os procuradores por Guimarães, apontandol-os e submettendol-os á ira popular. O réles populacho, envenenado por todas aquellas intrigas, irrompeu então n'uma immensa fúria, gritando blasphemias e insultando os trez illustres vimaranenses, intentando attingil-os com tudo aquillo que tinham á mão. Lama, pedregulhos, tachos, panelas, martellos, sapatos e fôrmas, tudo servia para attentar contra a vida d'elles. Quasi os lyncháram...

cio para o governo civil, uma quinta regional. A Câmara de Guimarães manifestou-se contra a aprovação destes projectos, com o argumento de sempre: tais empreendimentos iriam sobrecarregar os contribuintes com mais impostos. Em Maio de 1884, as instituições de Guimarães que tinham asilos de infância a seu cargo, a Irmandade de Nossa Senhora da Consolação e dos Santos Passos e o Asilo de Santa Estefânia, deram mostras da sua preocupação em relação ao projecto do governador civil do distrito para instalar um asilo distrital em Braga, por perceberem que iria ser desviada para lá parte dos recursos concelhios que lhes permitiam manter a sua acção de protecção social a crianças desvalidas.

028 DE NOVEMBRO

Em 1885, foi apresentada à Junta Distrital uma proposta para a ampliação no Liceu de Braga, com a criação do curso complementar de ciências. Antes da sua votação, alguns procuradores solicitaram que se averiguasse quanto é que o novo curso poderia custar e quais as condições exigidas para a sua instalação, nomeadamente se haveria necessidade de criar museus e laboratórios. Pretendia-se evitar que os concelhos que integravam o distrito fossem chamados a suportar uma despesa que, atendendo às circunstâncias financeiras que então se viviam, entendiam ser incomportável. Esta questão acenderia o rastilho que, no dia 28 de Novembro de 1885, fez rebentar o célebre conflito brácaro-vimaranense, com os delegados

de Guimarães à Junta Distrital a serem enxovalhados em Braga e os vimaranenses a reagirem exigindo a saída do concelho de Guimarães do distrito de Braga, passando para o do Porto.

Foi naquele dia que as hostilidades entre Guimarães e Braga passavam para um novo patamar.

A ideia da união ao Porto não era nova, uma vez que já tinha sido apresentada cinco anos antes, numa assembleia da Associação Comercial, realizada no dia 31 de Outubro de 1880, com o objectivo de consultar os sócios acerca das indicações que poderiam fazer chegar à Câmara de Guimarães para se equilibrarem as contas municipais, uma vez que o orçamento para 1881 apresentava um défice de perto de sete contos de réis. Usando da palavra nessa reunião, José Joaquim de Lemos sustentou que as dificuldades financeiras do município resultavam dos encargos distritais que Guimarães era chamada a assumir, pelo que defendeu que se deveria chamar a atenção da Câmara para a necessidade de se proceder a uma divisão mais racional dos distritos que contemplasse a extinção de Braga, por ser um distrito demasiado pequeno e oneroso, assim como outros que se encontrassem em circunstâncias idênticas. Esta proposta foi aprovada por unanimidade pelos presentes. Por essa altura, o jornal vimaranense Formigueiro, publicava um artigo onde, sob o título A nossa emancipação da tutela de Braga, em que a capital do distrito é comparada à "lapa agarrada ao penedo – um verdadeiro

cancro que nos vai minando e sugando", e se sustenta que "Guimarães dá a Braga o que não daria ao Porto se se conseguisse a mudança da tutela. Ser-lhe-ia de maior conveniência e poderia então aumentar-se, se o concelho fosse anexo ao distrito do Porto, em tudo e por tudo, apesar de alguns indivíduos o não julgarem assim."

A Junta Geral do Distrito de Braga era o órgão deliberativo do distrito, onde Guimarães estava representada por três procuradores. Em 1885 eram Luís Cardoso Martins da Costa, Conde de Margaride, político muito influente, que tinha sido governador civil dos distritos de Braga e do Porto, José Martins de Queirós Montenegro, conhecido como José Minotes, cavaleiro desportivo e fundador dos Bombeiros Voluntários de Guimarães, e Joaquim José de Meira, médico-cirurgião e director da Escola Industrial Francisco de Holanda. No dia 28 de Novembro representaram Guimarães na reunião daquele órgão onde seria debatida a criação do curso complementar de ciências, que faria estalar a fase mais aguda do conflito entre Guimarães e Braga.

Nos dias seguintes, o relato do que então aconteceu preencheria muitas páginas de jornais.

Aberta a sessão e lida a acta da reunião anterior, o conde de Margaride notou que nela estavam inscritas propostas que não tinham sido objecto de discussão na sessão em referência.



07 O antigo Passeio Público de Braga, hoje Avenida Central, onde ocorreram os primeiros incidentes do dia 28 de Novembro de 1885.

Levantou-se de imediato o procurador por Vila Verde, Luís do Vale (nascido e residente em Braga), que sustentou que tais propostas tinham sido apresentadas na sessão relatada na acta e que, se os procuradores de Guimarães se não lembravam delas, seria porque na ocasião em que foram feitas, eles se teriam ausentado da sessão, “para fazer propaganda contra as cadeiras do liceu”. Foi logo desmentido por um outro membro daquele órgão, que confirmou que as propostas aludidas pelo conde de Margaride não tinham sido apresentadas na sessão anterior, mas sim na que a antecedeu, a que os procuradores de Guimarães não haviam assistido. O conde de Margaride retomou a palavra, para afirmar que “tal era a boa vontade daquele senhor em malquistar os procuradores de Guimarães com Braga, que até os via a fazer em Braga propaganda contra o liceu num dia em que nem sequer estiveram em Braga”, fazendo notar que não estava seguro de que o acusador tivesse direito ao uso da palavra naquela sessão: era cunhado de um outro membro da Junta, Cunha Reis, também presente, e legalmente apenas um poderia falar, estando apurar qual deles o poderia fazer. Perante a alegação de incompatibilidade, o procurador Cunha Reis decidiu abandonar a sala. E a sessão acabou aí, por falta de quórum.

A reunião decorrera debaixo de grande tensão. Ao contrário do que era habitual, a sala de sessões estava repleta de público, que também preenchia os corredores e o espaço fronteiro ao edifício onde se situava (o antigo Convento dos Congregados). As intervenções de Luís do Vale produziram o efeito de incendiarem os ânimos contra os procuradores de Guimarães, a quem apontou o dedo, acusando-os de obstaculizarem a ampliação do Liceu de Braga. Os desacatos eram previsíveis. Os procuradores de Guimarães estavam avisados da existência de movimentações para os apedrejar. No entanto, das forças da ordem, que dependiam do Governo Civil, também instalado no Convento dos Congregados, nem sinais.

Tendo saído à rua, Joaquim José de Meira foi apupado por uma multidão que ali se juntara. Preocupados com o que poderia estar a acontecer ao seu companheiro, Margaride e Minotes fizeram tentativas de também descer à rua, mas foram dissuadidos pelos presentes. Alguns cidadãos de Braga, entre os quais o procurador Cunha Reis, desceram à rua, conseguindo sustentar a arruaça e convencer a multidão a dispersar. Depois de um passeio pelo Jardim Público, os procuradores de Guimarães, com a companhia de Cunha Reis, foram almoçar à hospedaria Dois Amigos. A meio da refeição, voltaram a escutar-se assobios e alguns apupos, sendo informados que uma multidão se juntara à porta, aguardando com maus propósitos a saída dos procuradores vimaranenses. À hora da partida, por volta das quatro e meia da tarde, Cunha Reis acompanhou-os, despediu-se e fechou a portinhola da carruagem que os levaria de volta a Guimarães. O que se passou a seguir assinalaria a letras muito vivas aquele dia 28 de Novembro no historial das desarmonias entre Braga e Guimarães. O relato que se segue é transcrito do jornal bracarense Comércio do Minho:

A carruagem voa do governo civil até à boca da rua das Águas, entre apupos e assobios. De um lado roncam as buzinas, do outro soam gritos subversivos, doutros despedem-se pedradas, batatas e tremoços. O cocheiro solta toda a rédea e travão e a carruagem corre como um relâmpago, rua das Águas abaixo. A multidão precipita-se após o carro; as pedradas são despedidas de todos os lados e os apupos crescem; os artistas daquela rua atiram contra a carruagem os seus instrumentos de trabalho: formas de sapatos, martelos, ferros e até panelas velhas.

O periódico vimaranense Religião e Pátria acrescentará alguns pormenores ao relato:

A multidão, 2000 pessoas pelo menos, seguiu-os, num coro interminável de apupos, assobios, e assuada, já misturados com alguns gritos de morra. Ao descerem pela rua de S. Marcos para o campo dos Remédios, algumas pedradas caíram sobre o carro, e os morras aos procuradores e a Guimarães sobrelevavam-se aos apupos. Do campo dos Remédios à rua do Raio continuou-se a mesma cena. Aqui porém, os furores do poviléu concitado recrudesceram. Alguns grupos haviam descido pela rua das Águas para tomarem a frente ao carro, e os nossos procuradores viram-se então cercados. Agora já não eram algumas pedradas, era um chuveiro infernal de calhaus e lama, a cair sobre o carro, e uma selvagem gritaria de morras aos inermes procuradores e à cidade e concelho de Guimarães, que lhes dera o mandato.

A notícia do atentado contra os procuradores do concelho chegou célere a Guimarães. Às quatro da madrugada do

domingo, dia 29 de Novembro, chega às mãos dos vimaranenses uma edição especial do jornal O Comércio de Guimarães, onde se lia:

Os procuradores à junta geral por esta cidade foram ontem vítimas em Braga, da mais brutal selvajaria, de que só por um acaso feliz saíram incólumes.

Em plena cidade, à hora do dia, sem a mais pequena intervenção da autoridade, quando regressavam em carro para Guimarães, foram apupados e apedrejados aos gritos de – morra Guimarães – por uma multidão imensa composta de mais de 2000 pessoas.

E este atentado monstruoso, repugnante, que desonra a cidade onde foi cometido, teve por origem a simples presunção de que os nossos representantes aprovavam com restrições a criação das novas cadeiras do liceu.

Logo naquela edição era dado o tom dos tempos que viriam a seguir. A indignação tomou conta da cidade. Os vimaranenses exigiam desforço dos agravos e das injúrias que os seus haviam recebido. Logo na noite de 28 de Novembro, ao saberem das notícias, milhares de pessoas, de todas as classes sociais e credos políticos, saíram à rua, dando vivas à cidade de Guimarães e aos seus procuradores. Os administradores do concelho pediram a demissão, e a Câmara marcou uma reunião extraordinária logo para a manhã de segunda-feira. Convocaram-se todos os habitantes do concelho para um comício a realizar na tarde do mesmo dia, para protestar contra a afronta sofrida. Repercutem-se palavras de ordem e incitamentos:

*Hurra por os nossos procuradores!
Hurra pelas nossas autoridades!
Abaixo os pelintras de Braga.
Vimaranenses, ao “meeting”!
Soo a hora da nossa emancipação!
Hurra!*

Por aqueles dias, em Guimarães, a bola de neve da indignação que não parava de crescer.



08 A antiga rua das Águas, de Braga, actual Avenida da Liberdade, palco dos incidentes mais graves do dia 28 de Novembro de 1885.

ARTIGO DE OPINIÃO

OS VENCIDOS DA VIDA

TEXTO: ESSER JORGÉ SILVA • FOTOGRAFIA: JOAQUIM LOPES

Foi-se um ano. Vem um ano. Nesta passagem do velho para o novo o tempo devia ser de projeções do futuro. De enunciar projetos. Formular planos. Confessar desejos. Pensara pois em escrever sobre as coisas simples da vida como a amizade, o amor, a família. Trazia na mente expressões sobre prazeres simples como passear pela cidade com os filhos, degustar um vinho com amigos, jantar lentamente, conversar sobre trivialidades, olhar demoradamente para a mulher que se ama, escrever o melhor parágrafo, compor com precisão, deixar fluir a poesia. Mas a história do Banif e a imputação da sua falência a todos, com uma fatia a pagar por mim -por si, por nós- despertou-me o espírito para a nossa realidade.

Triste fado este, repetida e sofridamente declamado, quase sempre a roçar a desgraça e cujo fim não conseguimos vislumbrar. Cada vez mais Portugal assemelha-se a uma tragédia coletiva. Mergulhados na vidinha somos coletivamente uns vencidos da vida. A nossa vida é cada vez mais sacudida, dobrada, retalhada, amarfalhada, revirada e tirada de nós. Só aparentemente decidimos o nosso destino porque, em boa verdade, não só nos resta muito pouco dele como sobra-nos pouca margem pessoal de decisão. Vamos existindo entre simulacros e simulações, entre a aparência e a parença. O nosso futuro está pintado de negro muito escuro. Ninguém o vislumbra, ninguém o imagina, ninguém o planeia, mas todos acreditam nele com o fervor dos inocentes. A crença, essa confiança cega no ineludível, essa fé inquebrantada numa proteção superior comanda, dando-se a substituição da vontade coletiva pela submissão à ordem geral.

O dito “os portugueses viveram acima das suas possibilidades” figurará como uma das frases mais infelizes jamais proferida em Portugal. Tratou-se da voz da ordem. A facilidade como esta afirmação foi assumida como uma verdade em si tornou a boutade no prodígio-síntese do aniquilamento do espírito. A aceitação culposa da crise pelo seu povo, amorfanhando-se perante a austera sentença pela ousadia de querer viver condignamente, constitui um dos fenómenos mais extraordinários da vida portuguesa, quicá a merecer uma atenção investigadora,

o que muito provavelmente, explicará a génese relacional da generalidade dos portugueses com a autoridade do Estado. Carregar com a culpa de algo tão drástico como a falência de um país deve ser demolidor. Esta culpa imobilizou vontades e deu lastro a uma existência dormente, uma quase desistência. A liquidação da energia vital daí decorrente representou, provavelmente, o maior desvalor alguma vez introduzido num país.

Por minha culpa, minha tão grande culpa! traduz-se no assumir da ilegitimidade da existência sã. Evoca em simultâneo a crença como doença permanente. São estas duas fortes abstrações coladas em espíritos tornados fracos, milenarmente trabalhados e reproduzidos de gerações em gerações como forma de existir, que explicam muito do nosso destino empobrecido. A tendência para a espera do ser providencial ou para o apelo ao salvador, explicam a posição superior como os gestores políticos se colocam em relação ao povo. Explica também como as elites portuguesas compreendem bem com quem se aliar para dominarem a economia e a finança, fazendo circular entre si ora elementos do capital para a política, ora da política para a finança num limbo onde só se fala de milhões. E explica também como a justiça se tornou num brinquedo, um campo submetido ao conjunto decorrente desta circulação entre poder político e poder económico.

Até ao final de 2015 tinham sido imputados aos contribuintes 13 mil milhões de euros pelas perdas financeiras dos bancos. É quase certo que em 2016 iremos acorrer a um outro banco. Nessa altura iremos acudir a cerca de 20% da riqueza que produzimos num ano. Quem foi responsabilizado por essas perdas? Ninguém! Para onde foi o que se perdeu? Foi antecipadamente distribuído aos acionistas em forma de lucro quando na verdade se tratava da devolução de capital por troca com um balão de ar nos balanços denominado juros de empréstimos para a construção civil. Desaparecida a possibilidade de os cobrar, esses malfadados juros foram depois entregues à responsabilidade dos contribuintes. A um qualquer cidadão investigar-se-ia



a vida financeira e fiscal dos últimos dez anos mas à elite que se alambazou de falaciosos lucros faz-se de conta que já nada pode ser revertido. É a prescrição por preguiça.

Simula-se a busca da responsabilidade entre andanças jurídicas, divagações políticas e falaciosas justificações técnico-económicas. Mas ninguém devolve o dinheiro que falta nos buracos tardiamente descobertos. E ninguém vai preso! Segundo o linguajar as perdas foram “impostas pelo mercado” e por isso há que distribuí-las irremediavelmente pela turba de desgraçados que vivem do trabalho. A responsabilização devia também ocorrer na esfera do Estado cujos gestores políticos conseguiram elevar a nossa dívida pública bruta de 159 mil milhões em 2010 para os previstos 215 mil milhões de euros em 2015. Uma dívida que, para ser paga, teríamos de trabalhar durante 15 meses, sem nada gastarmos.

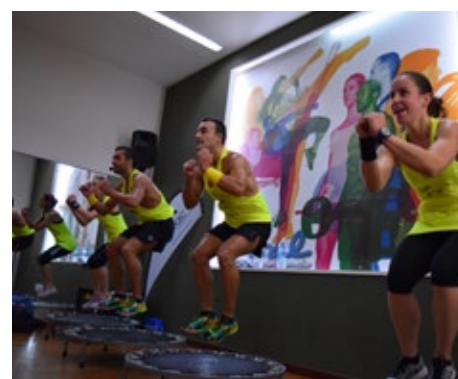
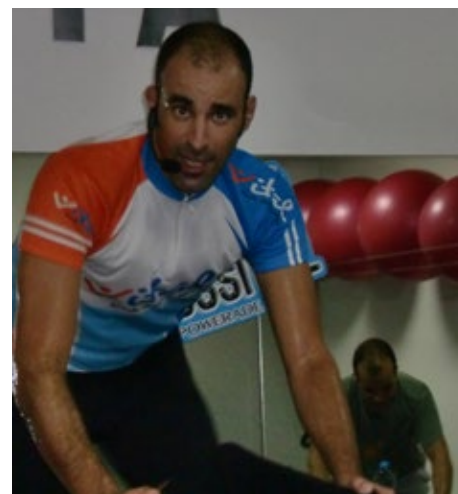
Em todas as sociedades avançadas as elites têm um papel determinante. Seja a elite da finança, da justiça, da política ou das profissões mais reconhecidas. Não só funcionam como imagem como determinam muitos do comportamento. Seja de que campo for, as elites afirmam-se por serem elas a indicar o caminho. Constituem-se como modelos. São o exemplo a seguir e que, em muitas circunstâncias, dão expressão a uma certa plasticidade no vislumbrar das formas necessárias da ascensão social. Mas se aqueles, os que expressam a sua função no vértice da pirâmide, contribuem negativamente para a formação da malha mental do que é entendido por sucesso, é seguro que se dará uma reprodução dos comportamentos negativos na escala social subsequente. Por isso, se nos detivermos um pouco nesta inenarrável tragédia, facilmente concluímos que temos uma elite mal formada, egoísta, exclusivamente concentrada na acumulação de capital, avessa à redistribuição, desinteressada na competência e atravessada pela corrupção moral. Esta é a elite da nossa tragédia. É ela que nos torna nuns vencidos da vida.

Esser Jorge Silva

RESOLUÇÃO DE ANO NOVO

FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

ALTERAR O ESTILO DE VIDA, MUDAR A ALIMENTAÇÃO, DESCANSAR MAIS HORAS E COMEÇAR A TREINAR. QUANTAS PESSOAS TERÃO FEITO A SI PRÓPRIAS ESTAS PROMESSAS NOS ÚLTIMOS DIAS?



A realidade é que a maioria das pessoas viola estas promessas. Um estudo da IRSHA [associação americana que reúne milhares de ginásios pelo mundo] concluiu que, em média, os clientes dos ginásios treinam durante três meses. Se pensarmos que, para um sedentário, são necessárias cinco semanas para fazer uma adaptação ao treino, restam sete para treinar dirigido a um objetivo. Claro que, na maior parte dos casos, estas pessoas desistem sem verificarem nenhum resultado do treino. A cada tentativa tornam-se mais renitentes, os sucessivos falhanços enfraquecem estas pessoas do ponto de vista psicológico e com a falta de treino e o corpo a envelhecer a resposta fisiológica é cada vez pior.

Se é uma destas pessoas, em 2016, quebre este ciclo. É verdade que é mais fácil dizê-lo do que fazê-lo, porém, ao longo dos anos que já levo a trabalhar no sector do fitness, embora tenha presenciado muitos insucessos, também já vi autênticas metamorfoses. Mais do que falar de questões técnicas, que interessam mais a profissionais ou a quem já treina, vou falar aqui daquilo que têm em comum as pessoas que normalmente aderem ao treino e alcançam objectivos.

Um dos erros frequentes é colocar a fasquia muito alta. Se precisa de perder 20 Kg, proponha-se perder quatro em cada mês e não considere o primeiro. Escolha um tipo de treino de que goste. Nada de treinar como quem toma antibióticos, só porque tem que ser. Treine por gosto e lembre-se que o corpo humano foi feito para o movimento. As atividades que os diversos agentes na cidade propõem são inúmeras; dança, natação, atletismo, aulas de grupo em ginásios, musculação, crosstraining, hidroginástica, pilates, yoga, Kickboxing... Todas elas são boas quando feitas de forma correta. O que nos leva à questão da orientação. Se é jovem e saudável, talvez não faça mal começar a fazer BTT com uns amigos, mesmo assim vá ao médico e diga-lhe que vai começar a fazer desporto. Se já tem alguma idade [homens acima dos 45 e senhoras acima dos 55] não faça exercício sem ser acompanhado por um profissional licenciado. O treino de alta-intensidade não está recomendado em pessoas sem adaptações fisiológicas. Não se deixe entusiasmar pela moda, se quer treinar numa box, comece primeiro por ganhar condição física num ginásio.

Mesmo para as pessoas treinadas o treino de alta-intensidade deve ter peso e medida, nenhuma máquina trabalha permanentemente no máximo e o corpo humano também não. Varie o exercício, ou seja, se treina toda a semana no ginásio, ao fim-de-semana corra na rua, se treina Judo durante a semana, no fim-de-semana vá ao ginásio. Comprometa-se com o treino. Geralmente os ginásios oferecem descontos em troca de fidelidade. Aproveite o desconto e saiba que as pessoas que fazem contratos, normalmente treinam durante mais tempo e têm mais sucesso.

Por fim, se acha que mesmo assim não vai conseguir, procure ajuda de um profissional dedicado. Um treinador pessoal pode fazer maravilhas por si, além de melhorar a sua assiduidade porque tem um compromisso, programa-lhe o treino de forma individualizada. Se for esta a sua opção, tenha cuidado com o barato, lembre-se que neste setor, como em qualquer outro, os profissionais de qualidade têm um custo.

Pedro Carneiro

Director Técnico do Ginásio Vital Guimarães

PUB



DISTINGUIDOS 46 SÓCIOS COM O EMBLEMA DE OURO, 131 COM EMBLEMA DE PRATA E 14 PERSONALIDADES

TEXTO: RUI DIAS • FOTOGRAFIA: DIREITOS RESERVADOS



No passado mês de dezembro, no Centro Cultural Vila Flor, o Vitória realizou, pela segunda vez, a Gala dos Conquistadores, encerrando as comemorações dos 93 anos do clube. O grande auditório do Centro Cultural Vila Flor encheu-se para esta gala, onde estiveram presentes as equipas profissionais e os respetivos treinadores. As personalidades distinguidas com o prémio reconhecimento, este ano, foram: o antigo jogador do clube André André, o treinador da época passada, e vencedor da Taça de Portugal, Rui Vitória, João Sousa, o tenista português com melhor classificação no raking ATP de sempre e Pedro Meireles, o piloto de ralis que exhibe no seu carro o emblema do rei. Com o prémio mérito desportivo, foram distinguidos: Manuel Mendes, Rui Bragança, recentemente apurado para os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro e Ulisses Dias. Com prémio dedicação foram reconhecidos: Carlos Fontes, do judo, José Andrade, o antigo motorista, agora na reforma, Emídio Magalhães, ex-responsável pela formação e Neno.

Neno foi surpreendido com a atribuição do prémio. Apesar de ser o apresentador da gala, o antigo guarda-redes não sabia que seria homenageado, o que acabou por resultar num momento divertido e de boa disposição. Pedro Meireles recebeu o troféu reconhecimento e visivelmente emocionado agradeceu à falecida avó que lhe passou a paixão pelo Vitória. O VSC caminha para o centenário fazendo já parte da história, não só da cidade, mas também da história privada das famílias de Guimarães. O vice-presidente da Câmara, Amadeu Portilha, viu o seu pai subir ao palco para ser homenageado e não escondeu a emoção, num abraço que ilustra bem esta paixão que atravessa as gerações.

Rui Vitória enviou uma mensagem em vídeo, tal como Rui Bragança e João Sousa. “Estou grato e não esqueço o percurso que fiz até aqui. Recordo com satisfação os quatro anos que passamos juntos”- diz Rui Vitória no vídeo. André André continua a ser o “menino querido” dos vitorianos. Foi recebido com uma ovação em pé

pelos sócios. O futebolista lembrou o antigo treinador, o clube e o facto de ter sido no Vitória que chegou a internacional A, lembrou também a direcção e disse que, “os adeptos vão estar sempre comigo”. André André recordou a conquista da Taça de Portugal e fez um balanço positivo dos três anos em que defendeu o emblema do Vitoriano.

**“VEMO-NOS
NO D. AFONSO HENRIQUES”**
[André André ex-jogador do VSC]

Júlio Mendes lançou a ideia que o clube vai continuar a crescer e anunciou a construção de um edifício para albergar jovens da formação e equipas em estágio. Apesar de não terem subido ao palco, os sócios em geral também foram homenageados, a organização preparou um vídeo com grandes momentos filmados nas bancadas. Como disse André André, a terminar o seu agradecimento pelo prémio atribuído: “Vemo-nos no D. Afonso Henriques”.



MOMENTOS ÚNICOS
MOMENTOS PARA SEMPRE

Reportagem de eventos e Reportagem Geral.
Sessões Fotográficas de moda,
glamour, sexy ou outras.
Books e Webbooks

JLIMAGENS - FOTOGRAFIA E VIDEO

Rua Teixeira Pascoais 651 - Quintã - www.jlimagens.com - 253-098473

Quinta da Charnasca Quintã - Azurém

HORÓSCOPO COMO SERÁ 2016?

NA PRIMEIRA EDIÇÃO DE 2016 DA SUA REVISTA, CONVERSAMOS COM ISABEL GUIMARÃES, ASTRÓLOGA E PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ASTROLOGIA, E DEIXAMOS-LHE ALGUMAS NOTAS SOBRE O ANO QUE AGORA SE INICIA.



CARNEIRO

21 março – 20 abril

Regido por Marte

Janeiro Abrace as suas ideias assim como o desejo de novas soluções para antigos problemas. A diplomacia nas suas ações é um caminho a seguir, usando de cautela nos negócios.

Fevereiro Poderá sentir-se mais charmoso que o habitual, usando o charme para conquistar o que pretende, seja em negócios ou vida pessoal. Considere riscos que tenha que tomar, mas com planeamento.

Março Pode receber algum insight que o guiará para a resolução de um problema no trabalho, deve ouvir a sua intuição. Recolha o máximo de informação antes de avançar num novo negócio.

Abril Vénus influencia o seu signo trazendo um marco importante para as suas relações. Assuma compromissos.

Maio Use a sua capacidade de iniciativa para dar rumo aos seus projetos. Alguma situação complicada pode surgir e precisa de reunir toda a sua energia.

Junho Tente algo diferente, aposte e ouse em novas ideias.

Julho Poderá encontrar-se na sua melhor companhia e com pessoas que o apreciem pela sua disposição. Boa altura para o romance.

Agosto Tenha atenção a algumas aproximações e ao que diz, a sua mente pode estar com pensamentos um pouco densos, e dizer o que não deve. Se pretende mudar de área profissional, agora é uma boa altura para começar.

Setembro Uma conversa pode trazer soluções inesperadas, sendo benéfico nesta altura.

Outubro Todos os assuntos devem ser reavaliados e o foco incide no otimismo. Os próximos meses serão o resultado do empenho neste mês.

Novembro A sua forma natural leva-o ao romance e a bons momentos sociais. Aproveite agora todas as oportunidades para relaxar e carregar a sua vitalidade.

Dezembro As tendências planetárias encaminham para boas relações no trabalho, aproveite as oportunidades. Pode construir o futuro que pretende, mas precisa de se focar nos seus projetos.



TOURO

21 abril – 21 maio

Regido por Vénus

Janeiro Boa altura para retirar um tempo para si para reavaliar a sua atual situação e poder até preparar novos desafios. Boa altura para pensar em fazer algo novo.

Fevereiro Ao concentrar-se no seu potencial poderá atingir os seus objetivos. Nesta altura pode sentir que não consegue atingir as suas metas, pare um pouco e veja o que faltou de informação.

Março Importante deixar algumas coisas do passado de lado, altura de tirar um tempo para si e refletir para entender os mecanismos que se acionam levando a memórias que requerem a sua atenção.

Abril A comunicação está presente e será feita de forma sentida, no entanto, deve ter em atenção que ao iniciar algo novo pode se sentir mais distraído.

Maio Tendência a lidar com a competição devido a energia aplicada. Se tiver um socio (a) ou até companheiro (a) poderá ser uma altura de desenvolver trabalho em conjunto.

Junho Tendência a prosperar em qualquer situação acreditando nas suas habilidades. Controlo na ambição, olhar para detalhes.

Julho Altura de dar prioridade ao que o faz sentir seguro na área de trabalho.

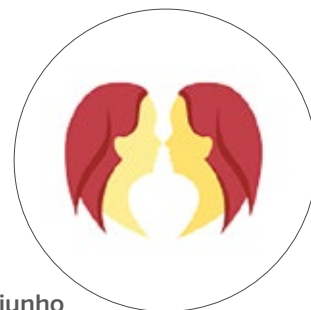
Agosto Apesar do alto astral não descure quem esta mais próximo. O ambiente familiar e as questões sociais tornam-se importantes.

Setembro As influências positivas e o ambiente que envolve a vida tornam-se a chave de resultados positivos. Os amigos mais chegados tornam-se o suporte de bem-estar e apoio.

Outubro Muita coisa a acontecer levando a desenvolver outros métodos de trabalho de forma a vivenciar as glórias do esforço.

Novembro O charme e a beleza ocupam lugar e beneficiam aspetos gerais da vida.

Dezembro Viagens levam a aprofundar mais conhecimento e chegar a outros níveis de compreensão.



GÉMEOS

22 maio – 20 junho

Regido por Mercúrio

Janeiro A capacidade de manter o foco na direção da vida é uma vantagem para garantir o sucesso no trabalho. Atenção à forma como lida com os outros, necessário rever a comunicação.

Fevereiro Altura difícil para concretizar tarefas. O seu talento em ser persuasivo pode ser muito importante nas metas profissionais.

Março Calma é necessária e as expectativas criadas por vezes podem não se realizar. Se portas se fecham outras se abrem, foco na aceitação da falha de algumas decisões.

Abril Altura de prazer em trabalhos com grupos e organizações. Atenção à determinação usada com alguém, cada um tem liberdade de escolha. Alguma tensão esperada.

Maio Algumas informações chegam e deve filtrar muito bem o que é verdadeiro e o que é falso.

Junho Para poder chegar mais longe na sua carreira, é importante criar parcerias que colaborem ativamente com as suas ideias.

Julho Pode ser uma boa ideia abrandar um pouco o ritmo, pois não será uma boa altura para dar encaminhamento a novos projetos ou já existentes. Tenha muita atenção à forma como vai atuar.

Agosto Pode sentir-se muito leve e solto, com vontade de fazer várias coisas ao mesmo tempo, ambição forte, tenha atenção para não magoar quem esta próximo.

Setembro Ótima altura para aproveitar a sorte, não perca tempo com situações ou pessoas que tentam travar a sua expansão. Apenas tenha cuidado.

Outubro Vários caminhos surgem, assim como várias pessoas onde o seu poder de persuasão e conquista se encontram num ponto alto. Aproveite.

Novembro Durante este mês as tendências planetárias sugerem que não exerça atividades muito exigentes, a baixa de energia pode ser sentida.

Dezembro Projetos novos surgem, não desperdice oportunidades.



CARANGUEJO

21 junho – 22 julho

Regido pela Lua

Janeiro Algumas escolhas serão tomadas e acertadas, de acordo com a sua vontade. Alterações no dia-a-dia serão esperadas, principalmente em questões profissionais.

Fevereiro As oportunidades surgem para poder realizar os seus sonhos e ambições.

Março A força e determinação serão a chave para a direção da vida.

Abril O dinamismo e a força darão estrutura à forma como surgem os desafios, não desperdiçar nenhuma oportunidade.

Mai Alguns atrasos em obrigações podem trazer desgaste.

Junho Confrontos esperados, necessária prudência na ação.

Julho Ideias inovadoras podem levar ao sucesso.

Agosto Não perca tempo com alguém que não pretende dar seguimento a um projeto.

Setembro Grande capacidade de atuar em várias áreas levando ao sucesso.

Outubro Altura de refletir nos últimos meses e ganhar consistência no potencial adquirido, onde as metas começam a ser alcançadas.

Novembro Altura de abrandar o ritmo e não correr riscos.

Dezembro As tendências astrológicas estão favorecidas direcionando para o charme e popularidade.



BALANÇA

23 setembro -23 outubro

Regido por Vénus

Janeiro - Altura de analisar a vida e projetos para o futuro. Assuntos familiares requerem atenção.

Fevereiro - Altura ideal para relaxar e usufruir dos prazeres da vida.

Março - Tendência de oportunidades na vida profissional.

Abril - Alguns obstáculos poderão desgastar este mês. Aproveitar para organizar planos para o futuro.

Mai - Cultivar a paciência e deixar fluir. Boa altura para viajar.



VIRGEM

24 agosto – 22 setembro

Regido por Mercúrio

Janeiro Oportunidades surgem para dar seguimento a projetos.

Fevereiro Atividades requerem maior detalhe e organização, altura de reestruturar e não iniciar nada de novo.

Março Altura de ir mais devagar, pois as oportunidades abundam e a precipitação é desfavorável.

Abril A inspiração é forte, sendo que a distração é sentida. Foco nas ideias é orientado.

Mai Altura de tomada de riscos.

Junho Tendência a sentir que esta num ótimo caminho.

Julho Altura propicia para apreciar a natureza e a meditação.

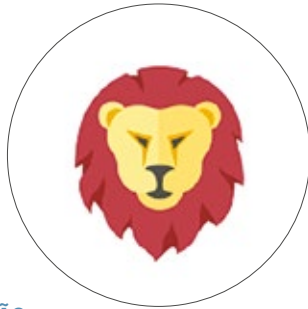
Agosto Criatividade favorável, e capacidade psicológica de análise.

Setembro Pode sentir algumas traições, altura de apreender com as lições.

Outubro Não deve ter receio de colocar visíveis os seus sucessos.

Novembro Baixa de energia, altura de organizar melhor as suas tarefas diárias.

Dezembro Mês desfavorável para iniciar projetos. Ajuda inesperada pode auxiliar.



LEÃO

23 junho – 23 agosto

Regido pelo Sol

Janeiro Poderá existir mais do que um caminho numa decisão que chama a atenção. Necessário não usar a força.

Fevereiro Durante este mês as tendências planetárias não orientam a tomada de riscos.

Março Ideias a novos projetos podem trazer bons resultados.

Abril A atitude positiva poderá abrir portas. No entanto, deve ter em atenção o excesso de ambição.

Mai Espera-se expansão no trabalho e impulsos para ajudar os outros.

Junho Excelente altura para usufruir da chamada sorte.

Julho Ideias inovadoras podem levar ao sucesso.

Agosto Altura não favorável para tomada de decisões.

Setembro Boa altura para a iniciativa, ações favorecidas.

Outubro A realidade deve ser observada sem qualquer ilusão.

Novembro Tirar algum tempo será importante sem tarefas pesadas. Desânimo pode ser sentido.

Dezembro Mês favorável para a realização de objetivos impostos há alguns meses. Só não é favorável iniciar projetos.

Junho - Boa capacidade para atividades e de reconhecimento no trabalho.

Julho - Foco na resolução de situações mais tensas.

Agosto - Investimentos requerem muita atenção.

Setembro - As primeiras impressões contam muito nesta altura, capacidade de criar boas relações.

Outubro - Novas oportunidades conspiram a favor do progresso.

Novembro - Tirar algum tempo será importante sem tarefas pesadas. Desânimo pode ser sentido.

Dezembro - Altura de persuadir os outros para os seus ideais.



ESCORPIÃO

24 outubro – 22 novembro

Regido por Plutão

Janeiro Riscos devem ser moderados e bem avaliados. Foco nos projetos alcançados direcionando para resultados.

Fevereiro Grandes expectativas levam a grandes resultados.

Março Altura de tomada de uma decisão importante que afetará a sua vida.

Abril Se puder fazer promessas nesta altura é propicia para obtenção de compromissos.

Mai Pense grande, não limite as suas capacidades. Procure descansar um pouco.

Junho Mantenha as suas ambições realistas. Novos projetos devem ser repensados.

Julho Algum atraso financeiro pode surgir, no entanto oportunidades surgem.

Agosto Não é boa altura para correr riscos, mantenha a situação.

Setembro Suporte dos amigos surgem dando impulso a tarefas.

Outubro Alguns segredos são a chave do sucesso.

Novembro Fase de novos começos.

Dezembro Energia abundante e suporte de alguém especial.



SAGITÁRIO

23 novembro – 21 dezembro

Regido por Júpiter

Janeiro Apreciar a realização de tarefas. Tendência a oportunidades sólidas.

Fevereiro Novas informações surgem orientado a realização das ambições.

Março Possibilidade de conhecer novas pessoas que encaminham a realização pessoal.

Abril Projetos a longo prazo ocupam lugar.

Mai A tendência planetária não é favorável a novos começos.

Junho Época de reavaliar projetos antigos e organizar detalhes que chamam a atenção.

Julho Algum receio de tomada de decisões, sendo necessário avançar com determinação.

Agosto Altura ideal se for o caso de pedir algum favor. Possibilidade de ser atendido.

Setembro Bons instintos para avançar em novos projetos.

Outubro Várias trefas requerem atenção. Época de muita energia, sendo essencial para realizações que requerem maior esforço.

Novembro Alguma oportunidade pode surgir e passar despercebida, altura de atenção aos detalhes.

Dezembro Tendência favorável para apreciar as realizações pessoais e profissionais. Altura de relaxar e apreciar a vida.



AQUÁRIO

21 janeiro – 18 fevereiro

Regido por Urano

Janeiro Altura de novos projetos. Mas a ação exige ponderação e calma.

Fevereiro Altura de muita tensão principalmente no trabalho, planejar com antecedência as tarefas.

Março O potencial para o sucesso depois de investir em novos projetos pode ser sentido.

Abril O desvio apresenta-se e a capacidade de vencer exige determinação.

Mai Altura ideal para reavaliar a situação profissional e colher frutos.

Junho Dinamismo será a fonte



CAPRICÓRNIO

22 dezembro – 20 janeiro

Regido por Saturno

Janeiro Altura propicia a mudanças profissionais. Ideal para apoio dos amigos na tomada de decisões.

Fevereiro Altura mais pacífica e ideal para poder organizar novos projetos.

Março Boas relações profissionais trazem boa reputação.

Abril Novas oportunidades trazem grande ascensão.

Mai Forte intuição orientam a escolhas.

Junho Os esforços aplicados podem não trazer os resultados esperados.

Julho Altura de fazer uma pausa e cuidar da saúde e hábitos alimentares.

Agosto Boa altura para sociabilizar, aumentando assim os contatos necessários para o futuro.

Setembro Delegar tarefas servirá para dar abertura à criatividade.

Outubro Altura ideal para correr riscos calculados.

Novembro Altura favorável para o romance.

Dezembro Determinação e valorização marcam este período.

de excelente fase.

Julho Boa altura para iniciar um relacionamento afetivo. Na área profissional, é sentida a competição que pode provocar alguma tensão.

Agosto A capacidade de acreditar será a chave para solucionar projetos profissionais.

Setembro Vida social intensa. Altura de correr riscos.

Outubro Acumulação de tarefas orientam à necessidade de descansar.

Novembro Altura de olhar para novas direções que encaminham ao sucesso.

Dezembro Momentos pedem contemplação da vida.



PEIXES

19 fevereiro – 20 março

Regido por Neptuno

Janeiro Boa altura para testar novas alternativas antes de iniciar novos projetos.

Fevereiro Momento para deixar fluir as questões profissionais.

Março Planejar e ajustar tarefas, evitando algumas tensões.

Abril Um pequeno risco pode agora chamar a atenção e correr atrás das oportunidades que surgem.

Mai Algumas intrigas podem sabotar a evolução.

Junho Reunir velhos amigos pode ajudar a resolver alguma questão familiar.

Julho Vínculos incertos ou que só trouxeram desgaste dificilmente serão tolerados.

Agosto Momentos mais intensos. Expandir objetivos mais sólidos torna-se importante nos relacionamentos.

Setembro Altura de grande otimismo e soluções práticas para problemas sentidos nos últimos meses.

Outubro Relaxar, cuidar da sua saúde e apreciar a vida são momentos importantes nesta fase.

Novembro Atenção às exigências que cobra dos outros. Podem surgir momentos mais tensos.

Dezembro Oportunidades aparecem e novos projetos começam a ser desenhados.

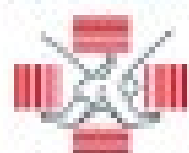


POR FAVOR, TENHA EM CONTA QUE ESTAS PREVISÕES TÊM CARÁTER GERAL. OS ASPETOS ASTROLÓGICOS QUE FAZEM O SEU MAPA ASTROLÓGICO E OS PLANETAS COLOCADOS DIRECIONAM-SE AO SEU "BILHETE DE IDENTIDADE CÓSMICO". AQUI APENAS SÃO GENERALIZADOS OS ARQUÉTIPOS DA FAIXA ZODIACAL, CONHECIDOS PELOS 12 SIGNOS.

CONTACTOS:
FACESISABELGUIMARAES.COM
TLM. 938 838 825

PODOCLINICA

Guimarães



Associação de Podólogos de Portugal

Av. D. João IV,
Edif. D. João, 787 1º Andar Loja 6
4810-531 Guimarães

253 413 748

Dr. Vitor Hugo Gomes Oliveira
Licenciado em Podologia
Professor Universitário

**ULTIMA GERAÇÃO DA TECNOLOGIA LASER
AO SERVIÇO DA PODOLOGIA EM GUIMARÃES**

WWW.PODOCLINICAGUIMARAES.COM



Os avanços científicos na tecnologia médica permitem-nos contar, atualmente, com um novo método de última geração eficaz em 90% dos casos: O LASER S30 PODYLAS, que trata os fungos da unha de forma rápida, segura e sem efeitos secundários.

**CENTRO PODOLOGICO E
BIOMECANICO**

UMA REFERÊNCIA NA SAÚDE DOS SEUS PÉS EM GUIMARÃES.

