



revista de
POLVOREIRA

GUIMARÃES

D. José Cordeiro
na
Homilia da Páscoa

passado

presente

futuro

ABRIL 2022

Número: 52

REVISTA MENSAL DA JUNTA DE FREGUESIA DE POLVOREIRA



UM ESPAÇO, INÚMEROS SERVIÇOS



O 25 de Abril o 1º de Maio e o Poder Autárquico

“...No eclodir do 25 de Abril de 1974, o MDP/CDE, integrando militantes conhecidos da oposição à ditadura e estendendo-se a todo o País, ocupava uma posição privilegiada para assumir o poder local, muitas vezes com a colaboração de representantes das Forças Armadas, tendo mesmo como que se auto-constituído como estrutura representativa de toda a oposição e foi, nessa qualidade que, desde o dia seguinte, dialogou com a Junta de Salvação Nacional e com o Movimento das Forças Armadas.

Mas seria o 1.º de Maio a marcar o começo da tomada do poder local pelas forças da oposição, dirigidas em particular pelo Partido Comunista. A ocupação de muitas câmaras municipais e juntas de freguesia demonstra que houve o aproveitamento da mobilização popular, conseguida naquele dia, para se iniciar o assalto ao poder local, por parte de forças políticas reunidas à volta do MDP/CDE, que agrupava representantes informais do PCP, do PS e muitos independentes.

Enquanto os partidos se organizavam, o espírito frentista e unitário do PCP manteve e estimulou o MDP/CDE para, através deste, exercer funções e nomear pessoas e individualidades que não podiam ou não queriam ser conotadas com o PCP, e a manutenção desse apoio e o seu controlo efectivo sobre as suas estruturas permitiram aos comunistas a conquista de posições-chave, quer nos municípios, quer em organismos oficiais e na administração pública.

Os meses de Junho e de Julho seriam marcados por inúmeras exonerações e dissoluções formais das autarquias locais, ao longo de todo o país, originando as primeiras divergências entre o Partido Socialista e o PCP em torno do papel do MDP/CDE, que ocupara importantes posições nas autarquias. O PS chega mesmo a propor, e posteriormente o PPD, sem êxito, a realização de eleições antecipadas em Outubro de 1974 para as autarquias locais, a fim de neutralizar a influência do MDP/CDE.

No final de 1974, pode afirmar-se que todas as autarquias estavam “saneadas”, isto é, delas tinham sido afastadas individualidades conotadas com a ditadura, particularmente aquelas que se não apressaram, como ocorreu em muitos casos, a aplaudir o MFA e a revolução...”

José António Ferreira - Historiador



PASSEIOS PARA SENIORES

A Câmara Municipal de Guimarães e a Fraterna vão retomar a realização dos Passeios Seniores, depois de dois anos em que foram suspensas todas as atividades seniores devido à pandemia.

Estão abertas as Inscrições para Passeios Sénior a Fátima, Santiago de Compostela e Quinta da Malafaia, a partir da próxima segunda-feira, 04 de abril.

Este ano realizam-se ainda passeios de vários dias para os idosos de Guimarães a Oeiras e Albufeira.

Os portadores do Cartão Municipal do Idoso de Guimaraões poderão participar inscrevendo-se, de 4 a 29 de abril, no Auditório da Fraterna, em Couros, das 10 às 13 horas e das 14 às 17 horas.



Nº 52 ABRIL 2022



04

Ciência

O Futuro,
a bater-nos à porta...



06 e 07

Associativismo

A Páscoa e o 25 Abril
nas nossas Associações



08

dos porquês...

A História da Alimentação...



09

da saúde...

«A doença de Parkinson pode
manifestar-se muito antes do tremor»



10 e 11

Escola de Polvoreira

Projeto «TURMA IMBATÍVEL...»
A Fobia da Oralidade, por Sara Freitas



12 e 13

Da Nossa Janela e Cidadania

O 25 de Abril
O 1.º de Maio



14

Os nossos colaboradores

Nuno A.P.O.E. de Abreu

Os Titulares de Carvalho d'Arca e
a sua dedicação secular a Polvoreira



Carlos Alberto Oliveira
Presidente da Junta de Freguesia de Polvoreira

EDITORIAL

O 25 de Abri, as autarquias... e a pandemia

Não posso deixar passar a data do 25 de Abril sem rememorar a importância que tal acontecimento teve para mim, em especial, para a gente da minha freguesia e para todo o país de uma maneira geral.

Já nesta revista, na página da Junta, se faz referência à importância que o 25 de Abril e o 1º de Maio tiveram na renovação do poder autárquico tornando-o verdadeiramente democrático, próximo das populações e consequentemente mais atento às suas necessidades, às suas aspirações de desenvolvimento económico e social.

O 25 de Abril permitiu inscrever-me num partido político que privilegia o social e o colectivo e opondo-se objectivamente a qualquer poder ditatorial seja ele de esquerda ou de direita. Ou, como referiu recentemente, o jovem Miguel Costa Matos, num recente debate sobre a génese do Partido Socialista, a "liberdade é o valor nuclear do PS sendo fundamental que preserve a ideia de liberdade para todos, de forma a permitir que cada indivíduo viva as suas potencialidades".

Já lá vão mais de 25 anos e ao olhar para trás, revisitando o tempo passado, constato que me sinto feliz com o contributo que me foi concedido dar para o desenvolvimento económico e sobretudo social que na minha freguesia ocorreu.

Mas o tempo não para e as exigências são cada vez maiores. Agora que estamos em tempo do rescaldo de uma pandemia, e quando urgia reparar os estragos dela decorrentes, surge uma guerra cujas consequências ainda não estão ainda bem determinadas e por isso não podem ser devidamente contabilizadas.

Mas como diz o nosso povo, não adianta chorar sobre o leite derramado e temos de dar, por isso, continuidade activa ao nosso trabalho adaptando-nos às circunstâncias e aos meios que nos são disponibilizados e que neste momento são escassos devido à tardia aprovação do orçamento.

Apesar disso e face às condições extremamente precárias em que o Agrupamento 200 exerce actualmente a sua actividade de educação de crianças e jovens de ambos os géneros tornando-os cidadãos adultos, decidi este executivo conceder um apoio financeiro de 21 mil euros para a elaboração de um projecto de construção de uma nova sede, a erigir em local já determinado.

Por outro lado, decidi ainda apoiar a efectivação da procissão da Nª Srª do Rosário que este ano retoma a sua realização, interrompida pela pandemia.

No plano interno a Junta congratula-se pela retoma da normalidade na realização das Assembleias de Freguesia que sempre foram plurais e abertas ao diálogo democrático.



DIRECÇÃO Nuno M. P. de Abreu - @: nunodoraso@gmail.com
REDACÇÃO: A do Ribeiro do Pinto, António Gomes, Nuno A Pereira, C. Mota Reis, Maria A. de Portugal, Maria C. Gomes, P. Torres, Maria Carolina L. da Silva



DIRECÇÃO ARTÍSTICA Carlos M. P. de Abreu - @: c.miguel.abreu@gmail.com
IMPRESSÃO E ACABAMENTO - costagustreiro,lda - Penselo, Guimarães
EMAIL: revistapolvoreira@gmail.com

Revista de Polvoreira

N.º 52 - Abril 2022

3



PROPRIEDADE E EDIÇÃO: Junta de Freguesia de Polvoreira, com sede na Rua do Formigoso, n.º 103, 4835 - 168, Telefones: 253 523 896; 253 557 128. Publicação periódica isenta de registo na ERC, ao abrigo da alínea b) do n.º 1 do artigo 12.º do Decreto Regulamentar n.º 8/99, de 9 de Junho, com as alterações introduzidas pelo Decreto Regulamentar n.º 2/2009, de 27 de Janeiro.



O Futuro que já está a bater-nos à porta

Num futuro muito próximo só teremos carros eléctricos nas ruas das nossas cidades. Estes carros serão vendidos com garantia vitalícia e só são reparados pelas concessionárias. Levará apenas 10 minutos a remover e substituir um motor eléctrico. Os motores eléctricos defeituosos serão enviados a uma oficina regional que os repara com robôs.

Recorde-se que um motor a gasolina ou a diesel tem 20.000 peças individuais. Um motor eléctrico tem apenas 20. Se a luz de mau funcionamento do motor de um carro eléctrico acende, o proprietário comunica com um estabelecimento, do tipo de uma actual estação de lavagem rápida de automóveis. O carro é rebocado e enquanto ele toma uma chávena de café, lá vem o carro com um novo motor eléctrico!

Naturalmente que as bombas de gasolina irão desaparecer. Em sua substituição surgirão nas esquinas das ruas medidores que fornecerão electricidade. Nascerão empresas para instalar estações de recarga eléctrica como aliás já está a acontecer no mundo mais desenvolvido. As próprias residências produzirão e armazenarão energia eléctrica durante o dia que, em seguida, usarão e/ou venderão para a rede. A rede armazena e distribui para indústrias que serão grandes consumidoras de electricidade. Hoje a Tesla, de Elon Musk, já possuiu o maior telhado de painéis solares do mundo e Musk pretende expandi-los para as casas residenciais.



Mas a inovação não parará. Em 2018, já chegaram os primeiros carros autónomos. O carro individual desaparecerá em breve. As residências não necessitarão ter um espaço todo o dia desocupado para guardar a viatura que durante o dia está ao serviço do proprietário estacionada em algures. Quando um cidadão precisar de se deslocar, com um simples telefonema comunicará a uma empresa e, minutos depois, aparecerá um autómato à sua porta que o levará ao seu destino. A Uber, a maior empresa de táxis do mundo, é apenas uma ferramenta de software, não possui um carro seu. Haverá diversas "uber's" que disponibilizarão meios de transporte para servir toda a população.



Uma criança nascida hoje nunca tirará carta de condução, nem terá carro próprio. Só conhecerá os carros individuais em museus. As cidades vão mudar estruturalmente. Os parques para estacionamento serão transformadas em zonas verdes. Não serão construídos grandes prédios porque a população preferirá viver em zonas espaçosas pois não fará diferença a distância ao local de trabalho, porque enquanto se desloca poderá trabalhar. Um outro problema que será resolvido, com os autómotos de circulação eléctrica, é o do número de pessoas que morem nas estradas. Actualmente, morre cerca de 1,2 milhões de indivíduos, por ano, em acidentes de automóvel nas estradas. Os carros eléctricos autónomos reduzirão esses acidentes a um décimo, a cerca de 120 mil.

Mas as consequências, no primeiro momento, serão economicamente nefastas face ao desaparecimento acelerado de diversas actividades.

Em 1998, ainda não decorreram 25 anos, a Kodak tinha 170.000 funcionários e vendia 85% de todo o papel fotográfico em todo o mundo. Em poucos anos o seu modelo de negócios desapareceu e eles faliram. O mesmo aconteceu à Polaroid. Com os smartphones de hoje, quem é que ainda tem uma câmara hoje em dia? Quem pensaria, em 1998, quando muitos de nós, já adultos, exibiam uma Polaroid como sinal de modernidade, três anos depois nunca mais tiraria fotos em filme?



Naturalmente desaparecerão, muito rapidamente, as grandes empresas de automóveis de hoje. A Volkswagen Autoeuropa, a maior fábrica portuguesa de automóveis, não tem futuro. Com mais de 5.000 trabalhadores e representando, antes da pandemia, cerca de 1,6% do PIB nacional, não estará activa por muitos anos. Todos os construtores de automóveis, competindo cada um com o seu design, com a potência e performance do seu modelo, desaparecerão. E com eles por arrasto, os seguros de automóveis, as oficinas de reparação e, mesmo, as corridas de automóveis.

Bem-vindos a um novo mundo, sem dúvida mais verde, mais ecológico, menos mortífero. E muitos de nós ainda estarão cá para dele usufruir.



rubrica

memórias

A sociedade portuguesa revista nas páginas de uma "Folha humorística Ilustrada" bissemanal, publicada no início do século passado, ainda em tempos de Monarquia!



A Política da Rússia em 1906

Transformação russa

Ontem: Por vontade de Deus!
Hoje: Por graça de Deus e vontade da nação.
Amanhã: Por vontade da nação.

Que esta minha fortíssima girandola Estale jubilosa além de Grandola!

A Rússia e o Japão, ambos guerreiros, Amobs mordidos de furor tyranno, Fizeram escorrer o sangue humano Mais que o de porco em mão de salchicheiros.

Mas veio a paz do céu: da polv'ra os cheiros Não espalham nos ares fumo insano: Amigos hoje são; e traçam planos P'ra que lhes dure o amor sec'los inteiros.

Quero crêr que este affecto irá sem falha; E, se eu fosse poeta, dos do topo, Celebrava o desfecho da baralha.

Mas, como quando penso não galopo, Lembro-me dos que escondem a navalha, E vão beber depois p'lo mesmo copo!!!

MARCOLFO

A brejeirice social de 1900

O Estanislau, na sua casa, para a criada que o serve:
 - Que pudor! Conservares a camisa, quando eu te pedi que me servisses a ceia *ao natural!*

PUDOR

Henriqueta, sentindo um calefrio de pudor correr-lhe em todas as veias, ante o pedido que Luciano, acaba de fazer-lhe:

—O que? despir-me toda?! Não! Isso nunca! Tenho vergonha, muita vergonha de ficar completamente nua... Consente, ao menos, que eu não tire... o chapéu da cabeça...

A arte, a rima e o preço da Folha

Desenho d'um só traço

A aguia altaneira.

Philosophia de chumbadoy

Uns gajos enfronhados em sabança (Verniz com que qualquer se pinta a gosto), Para de humanitarios terem posto, Lembrou-lhes inventar a *Temperança!*...

Dizem que o vinho o pensamento cança E promove aos mortaes muito desgosto... Mas eu trago alegria no meu rosto E nada se me varre da lembrança!...

Se o vinho, aos que são maus, torna peores, Tambem aos que são bons dá mais apuro, Ensina-lhes acções para louvores!...

Eu vi ha dias, encostado a um muro, Um *chumbante*, usurario dos maiores, Empréstar seis vintens... sem levar juro!...

MARCOLFO

Bilhetes de visita

Continuam a affluir as requisições de bilhetes de visita que, a titulo de brinde, offerecemos a todos os leitores do *Pimpão* ao custo baratissimo de 160 réis o cento. Remettidos pelo correio, é mais 40 réis.

As requisições podem ser feitas para o *Pimpão*, rua Formosa, 148 a 156, Lisboa, em carta contendo a importancia em estampilhas do correio.

Os leitores da provincia poderão tambem fazer as suas encommendas aos agentes da venda do *Pimpão* nas respectivas localidades.



rubrica

Associativismo



PÁSCOA, PAZ, LIBERTAÇÃO

A celebração da Páscoa no Centro Social



As origens históricas

A Páscoa cristã baseia-se na *Pessach* ("passagem", em hebraico), a celebração da libertação do povo hebreu da escravidão no Egito.

A Páscoa comemorada pelos hebreus era realizada próximo da época que marcava o início da primavera.

Na tradição judaica, essa festa em referência à **libertação da escravidão** no Egito foi uma ordem direta de Javé a Moisés, que a transmitiu para o povo hebreu conforme relato bíblico.

Hoje mais que nunca a celebração da Páscoa deverá ser a festa da libertação: Libertação da guerra, da prepotência, do egocentrismo, da vaidade.



A Páscoa Cristã celebrada por outros Povos, a quem só cabe receber uma bênção, vestir um camuflado, enrolar um terço entre as mãos, e combater a prepotência de desumanos.



Afinal não é preciso muito para ser feliz!
Basta um carapau e o prazer de o degustar!
Sobretudo se estiver perto do sorriso de uma criança!





rubrica

associativismo



O Associativismo e as Ditaduras

O movimento associativista está directamente relacionado à liberdade. As ditaduras sempre impuseram restrições à formação de associações. Pode-se dizer que o associativismo, ou seja, a liberdade de criação de associação, é uma consagração das democracias. Nos últimos anos, a sociedade civil vem-se fortalecendo e o associativismo contribui para muitos avanços, o que é muito importante para a consolidação da democracia de um país. Na pré-história já havia registos de associativismo, do qual a caça colectiva é um exemplo. Há mais de 2,5 milhões de anos, o homem caçava de forma colectiva. A caça e colheita de alimentos silvestres era feita em grupos, com o mesmo objectivo — matar a fome — e diferentes funções definidas especialmente por género. Já na Grécia antiga, existiam os espaços associativos, como os ginásios associados à cultura física, e palestras relacionadas com temas educacionais. Na Roma antiga, outros exemplos de associação eram as organizações profissionais “Collegia”, as escolas de Gladiadores e os Clubes de Jovens.



NÚCLEO 4 Polvoreira

ATO ELEITORAL NACIONAL

NO DIA TREZE DE MARÇO, PELAS DEZ HORAS E TRINTA MINUTOS, FORAM REINICIADOS OS TRABALHOS, COM A DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS VERIFICADOS NO ATO ELEITORAL OCORRIDO NO DIA ANTERIOR E CUJOS RESULTADOS FORAM OS SEGUINTE:

- PRESIDENTE DA MESA – JORGE MANUEL CARIA LOPES CARDOSO;
- VICE-PRESIDENTE DA MESA - FRANCISCO MANUEL DO COUTO PINHEIRO;
- SECRETÁRIA DA MESA – SÓNIA MARISA FREITAS MARTINS.

PARA O CONSELHO FISCAL E JURISDICCIONAL NACIONAL:

- PRESIDENTE DO CONSELHO FISCAL E JURISDICCIONAL - ARTUR XAVIER FORTE;
- VICE- PRESIDENTE - MANUEL AZEVEDO SILVA;
- SECRETÁRIO - JOSÉ LOURENÇO DA SILVA LIMA.





rubrica

dos porquês

A História da Alimentação onde assenta a História da Humanidade

A alimentação é, após a respiração e a ingestão de água, a mais básica das necessidades humanas. Mas como "nem só de pão vive o homem" a alimentação, além de uma necessidade biológica, é também um complexo sistema simbólico com significados sociais, sexuais, políticos, religiosos, éticos, etc.

A fome biológica distingue-se dos apetites, expressões dos variáveis desejos humanos e cuja satisfação não obedece ao curto trajecto que vai do prato à boca, mas se materializa em hábitos, costumes, rituais, etiquetas.

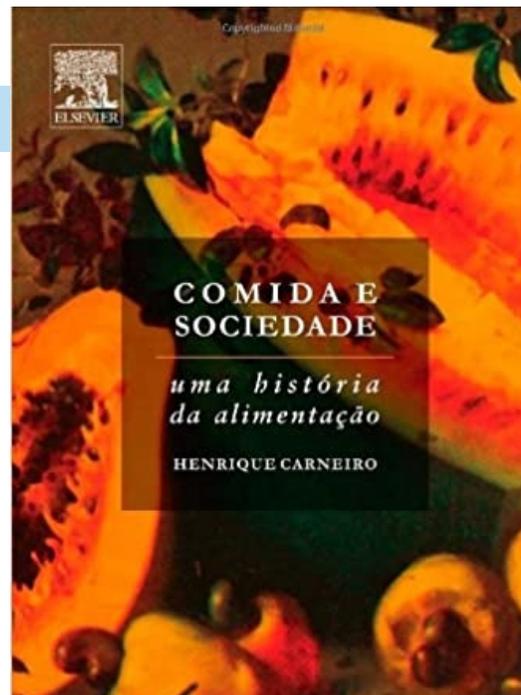
Muitos antropólogos já sublinharam o facto de que nenhum aspecto do nosso comportamento, à exceção do sexo, é tão sobrecarregado de ideias.

E esses hábitos possuem uma relação intrínseca com o poder. A distinção social pelo gosto, a construção dos papéis sexuais, as restrições e imposições dietéticas religiosas, as identidades étnicas, nacionais e religiosas, são todas perpassadas por regulamentações alimentares.

A história da alimentação abrange, portanto, mais do que a história dos alimentos, da sua produção, distribuição, preparo e consumo. O que se consome é tão importante quanto o quando e o quanto se come, onde se come, como se come e com quem se come.

As mudanças de hábitos alimentares e dos contextos que cercam tais hábitos é um tema intrincado que envolve a correlação de inúmeros factores. Dentro de todos os aspectos de cultura material, a alimentação talvez seja um dos que mais se encontra subjacente a toda a esfera da actividade humana.

A história das civilizações e da utilização do mundo vegetal se confundem. Se incluirmos o consumo de carne e de outros produtos derivados de animais, considerados menos importantes na formação das primeiras civilizações, verificamos que a história da alimentação tem como objecto quase toda a natureza viva no âmbito universal de todas as épocas, povos e culturas.



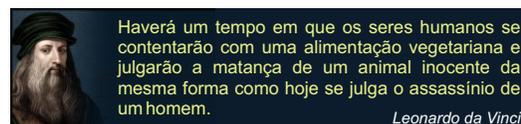
A alimentação é um fenómeno cujo estudo foi estabelecido nos últimos dois séculos, a partir de quatro diferentes enfoques: o biológico, o económico, o social e o cultural. A história abrange, dessa maneira, ao menos quatro grandes aspectos: os fisiológicos-nutricionais, a história económica, os conflitos na divisão social, e a história cultural - para a qual a Antropologia trouxe grande quantidade de informação que se imbrica com a Linguística e a Religião e a História geral das civilizações - e que inclui a história do gosto e da culinária de que os livros de receitas constituem fontes primárias.

Além destes diversos aspectos que a história da alimentação abrange, é preciso mencionar algumas das abordagens provindas das mais diferentes disciplinas como a Botânica, a Zoologia, a Medicina, a Arqueologia, a Economia, a Geografia, a Agronomia, a Antropologia e mesmo a Sociologia. Estas disciplinas contribuíram para o esforço historiográfico sintético que se manifestou nas primeiras iniciativas de exposição sistemática da história da alimentação universal.

A Botânica e a Zoologia, observando, descrevendo e classificando as plantas e os animais, especialmente os de importância económica, marcou a passagem da História Natural para a Biologia e com uma classificação sistemática formalizou as relações entre os seres vivos.

Os botânicos que na sua origem eram médicos e se chamavam herboristas foram os primeiros a fornecer os dados históricos das plantas.

Na época do Renascimento, os estudos gregos e latinos sobre as plantas, traduzidos e publicados, pela primeira vez, no Ocidente, como *Matéria Médica*, de Dioscórides, *História Natural*, de Plínio, e *História das Plantas*, de Teofrasto, tratavam da flora de um ponto de vista utilitário medicinal.





«A doença de Parkinson pode manifestar-se muito antes do tremor»

O Centro de Reabilitação de Guimarães, em parceria com o CliHotel de Guimarães, acolhe e cuida cada vez mais de pessoas com um quadro clínico compatível com as chamadas doenças do movimento e degenerativas, em especial a Doença de Parkinson. Andrea Almeida, psicóloga e diretora técnica, justifica o aumento de solicitações com o trabalho dos clínicos de medicina geral e familiar, que têm tido, diz, «uma missão muito relevante no diagnóstico dos doentes de Parkinson, já que muitas manifestações, menos evidentes que o tremor, são identificadas de forma precoce graças ao seu trabalho».

Um diagnóstico de Doença de Parkinson assusta, mas esta é uma doença cada vez mais comum. O que precisamos saber sobre esta doença neurológica?

Esta, de facto, já não é uma doença rara. É uma patologia neurológica frequente, sobretudo associada à idade. A maioria dos doentes tem mais de 55 anos. E a probabilidade de se desenvolver esta doença é proporcional ao avançar da idade. Com o envelhecimento da população, todos os estudos revelam que o número de pessoas a desenvolver a doença aumentará nas próximas décadas. Este é o momento para nos prepararmos para cuidar da melhor forma, não só destes doentes, como também dos seus cuidadores.



Quem pode ter, nos próximos anos, especial relevo no diagnóstico destes doentes?

Terão, decerto, especial relevo os médicos de Medicina Geral e Familiar, que desempenham uma missão única no acompanhamento destes doentes.

Estes clínicos têm tido uma missão muito relevante no diagnóstico dos doentes de Parkinson, já que muitas manifestações, menos evidentes que o tremor, são identificadas de forma precoce graças ao seu trabalho. A doença de Parkinson pode manifestar-se muito antes do tremor.

Quais são essas manifestações?

A lentificação motora, as mudanças na escrita (a letra diminui de tamanho), tremores, assimetrias corporais, arrastar de uma perna ou o menor balancear de um braço são, regra geral, os sintomas de alerta a que estes clínicos estão atentos. Há, porém, outros sinais, menos evidentes, que, se conjugados, podem configurar manifestações da doença. É o caso da diminuição do olfato, da obstipação, de ações discursivas durante o sono, de sonhos agressivos, de comportamentos agressivos que podem ocorrer muitos anos antes das manifestações mais evidentes e mais conhecidas. Nestes casos de dúvida, uma consulta de neurologia pode auxiliar no diagnóstico.



Psicologia
Cédula nº 013587

Qual o impacto real deste tipo de doença na qualidade de vida do doente de Parkinson?

Cada caso é um caso. O tremor é a manifestação mais visível, mas pode não ser a mais incapacitante.

Os fatores que mais contribuem para a perda de qualidade de vida destes doentes são: a alteração da marcha, as perdas cognitivas, as alterações de comportamento, da voz e da deglutição. Cada uma, por si ou em conjunto, concorrem para uma perda progressiva de autonomia, que representa uma sobrecarga para famílias e cuidadores.

É a este nível que o Centro de Reabilitação de Guimarães, em parceria com o CliHotel de Guimarães, pode auxiliar?

Sem dúvida. Dispomos de todas as condições estruturais e humanas para acolher e cuidar deste tipo de doentes. A nossa equipa multidisciplinar têm feito um trabalho fantástico com um número crescente de residentes com doenças degenerativas. As linhas orientadoras clínicas atuais para a Doença de Parkinson reconhecem o papel da reabilitação como meio essencial para a melhoria da funcionalidade dos doentes e de os ajudar, assim como aos seus familiares, a lidar e a gerir da melhor forma possível os constrangimentos e as limitações funcionais subjacentes à doença.

O que é a doença de Parkinson?

A doença de Parkinson resulta da redução dos níveis de dopamina no cérebro. Esta substância é uma espécie de mensageiro químico os centros do cérebro que ditam os nossos movimentos. É, assim, uma perturbação cerebral cuja designação deriva do nome do médico inglês que a descreveu no século XIX. Estima-se que 20 mil portugueses sofram desta doença. Em média, em Portugal, são diagnosticados perto de 2000 casos/ano.

253 712 318 / 912 114 893253 893



rubrica

a nossa ESCOLA...



Escola Básica de Polvoreira

ESOC



A Escola Básica de Polvoreira aderiu ao projeto "Turma Imbatível - Um jogo e peras!", que tem como intuito sensibilizar os mais novos para a importância de estilos de vida sustentáveis, através de um jogo de tabuleiro gigante, focado na divulgação e incentivo de uma vida sustentável, através da adoção de hábitos saudáveis no dia-a-dia e de uma alimentação consciente e responsável.



No âmbito deste projeto, foi realizada uma Ação de sensibilização com os jovens "Generation Earth", jovens que pretendem inspirar e motivar à ação em defesa do planeta, sensibilizando para a importância da alimentação saudável e sustentável, levando os alunos a compreender os equilíbrios e as fragilidades do mundo natural na adoção de comportamentos que respondam aos grandes desafios globais do ambiente.



"Para comemoração da época pascal, e com a colaboração da Junta de freguesia de Polvoreira e a Associação de Pais da nossa escola, os nossos alunos puderam assistir ao Espetáculo de Teatro Musical "Pinóquio", produzido pela companhia pluridisciplinar F.A.M.E., encenado por Ricardo Vieira e pela maestrina Sandra Azevedo.

Foi uma manhã repleta de momentos mágicos e surpreendentes, aliados a uma mensagem pedagógica poderosa, que com certeza iluminou os corações e consciências dos nossos alunos."



OLA

A Fobia da Oralidade



por Sara Freitas
Docente na Escola Secundária de Fafe

Atualmente, em quase todas as disciplinas, os alunos têm de fazer apresentações orais e, no ensino superior, algumas cadeiras não se fazem em exames, mas apenas com a apresentação oral de trabalhos, o que pode ser bastante confrangedor para os alunos mais tímidos e que têm pânico de falar em público.

Na verdade, há muitos alunos que, por vários motivos, ficam aterrorizados quando têm de enfrentar os colegas para fazer uma simples apresentação oral. Já tive situações em que os alunos tiveram crises de ansiedade, desarranjos intestinais, e o caso de uma aluna que, quando chegou ao pé do quadro e encarou os colegas, saiu da sala a correr num estado de pura loucura. É claro



que tento sempre levá-los a superar esses receios para poderem estar preparados para o futuro, para o mundo do trabalho que tanto exige de nós.

Deste modo, para não prejudicar a nota, há que recorrer a algumas técnicas básicas de apresentação, que ajudarão a descontrair e a melhorar as qualidades de comunicador. Nada melhor do que recorrer aos nossos antepassados que se serviam da Eloquência (a forma de falar ou escrever fluente, preciso, elegante e persuasivo) e da Oratória (a arte de falar em público) para melhorarem as suas intervenções públicas.

Em primeiro, devemos dominar muito bem o tema a expor. Conhecer o assunto com profundidade torna a exposição mais original, espontânea e ritmada, dando-lhe mais credibilidade. Para o conseguir não basta prepararmo-nos de véspera, pois temos de saber muito bem o que vamos dizer. É necessário treinar, treinar, treinar, para evitar o stress. Não é fácil decorar um trabalho de várias páginas, mas é impensável apresentá-lo sem tirar os olhos do papel. As folhas ou cartões devem ter apenas tópicos para não cairmos na tentação de ler o que escrevemos. Se, quando enfrentarmos o auditório já tivermos treinado a apresentação umas quantas vezes em casa - ao espelho, com os pais ou com um amigo -, vamo-nos sentir mais seguros e a espontaneidade conquis-

tará mais facilmente a audiência.

Apoiarmo-nos num bom suporte digital, pode ser uma estratégia, já que é uma ótima forma de entreter os colegas e complementar a exposição. Devemos preparar uma pequena apresentação digital interessante e apelativa, com imagens, citações, pequenas frases-chave e tópicos. Nunca com textos longos, que ninguém terá interesse em ler.

Outro aspeto essencial é cuidar da imagem para enfrentar a audiência com confiança. Podemos começar por dizer uma pequena piada ou história para conquistar o interesse e simpatia do auditório. Alternar o tom de voz, utilizar uma linguagem acessível, movimentar-se, fazer pausas e mostrar entusiasmo para evitar a monotonia.

Ao longo da apresentação, devemos dar exemplos, contar pequenas histórias ou curiosidades que serão peças que ajudarão o auditório a recordar grande parte da informação que passamos ao longo da apresentação.

Por fim, não devemos terminar de repente, visto que as últimas frases devem ser para a conclusão da apresentação e, se se adequar, provocar emoções, que deleitarão a audiência. Para o professor isso revela um bom trabalho de pesquisa e de preocupação com a apresentação e, deste modo, o sucesso será garantido.

A **Unidade Psiquiátrica Privada de Coimbra (UPPC)** lançou, a 7 de junho, de 2018, uma campanha dirigida a estudantes do ensino secundário e superior, querendo com esta iniciativa alertar para "**uma condição mental que afeta cerca de 7,1% da população mundial**". Apela-se para que "haja um diagnóstico atempado, de forma a evitar que esta doença condicione a autonomia e qualidade de vida do estudante, ao afetar a sua capacidade agir, de falar, ou de pensar". Segundo a mesma nota enviada à imprensa, "a fobia social consiste no medo intenso da interação social, que se traduz em elevados níveis de ansiedade sempre que o indivíduo se encontra num ambiente em que tem de se relacionar com outrem". Entre os sintomas mais frequentes estão o medo persistente (de ser julgado/a, das atenções, etc.), a necessidade irracional de fuga, o isolamento, a baixa autoestima, e a preocupação constante. Há ainda sequelas físicas que podem surgir, tais como o rosto corado, tremores nas mãos, transpiração, tensão muscular, falta de ar, urgência urinária ou úlcera nervosa.

Como superar a FOBIA SOCIAL



Ansiedade recorrente em exames orais pode ser um sinal de fobia social

UNIDADE PSIQUIÁTRICA PRIVADA de COIMBRA



rubrica

da nossa janela...



Antes do 25 de Abril

Antes do 25 de Abril rapazes e raparigas estavam separados nas Escolas. As crianças tinham de usar fardas e eram separadas por género. Não havia turmas mistas. Havia escolas onde as raparigas iam à escola na parte da manhã e os rapazes da parte da tarde.

Não havia liberdade de expressão. Não se podia dizer mal do Governo, nem dar a entender alguma opinião contrária. Tudo passava pelo rigoroso "lápis azul" da censura e era comum livros, músicas, desenhos e notícias serem apreendidos por porem em causa a ordem pública.

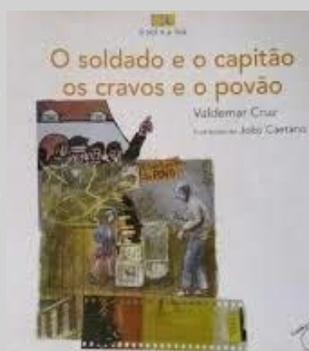
Não havia direito ao voto livre E as mulheres só podiam votar se tivessem o ensino secundário.

As enfermeiras, telefonistas e hospedeiras da TAP não se podiam casar. E as professoras tinham de ter uma autorização especial. Já para saírem sozinhas do país, todas as mulheres casadas precisavam da autorização do marido.



A Pide

"A PIDE era uma polícia política e preocupava-se sobretudo com os que manifestavam ideias próprias e contrárias às do governo. Dizia-se mesmo que a PIDE tinha olhos e ouvidos em todo o lado. Isto por haver quem colaborasse e fornecesse informações sobre vizinhos e conhecidos. Às vezes até podia ser tudo mentira. Bastava um vizinho estar de mal com outro e aproveitar para o denunciar. E vinha a polícia que prendia quem fosse suspeito de ser do contra. Prendia quem tivesse ideias diferentes. Para obter confissões chegava a torturar os presos. Isso fazia com que às vezes conseguisse confissões falsas. Alguns presos, incapazes de aguentar torturas, preferiam deixar-se acusar de tudo o que a PIDE quisesse".

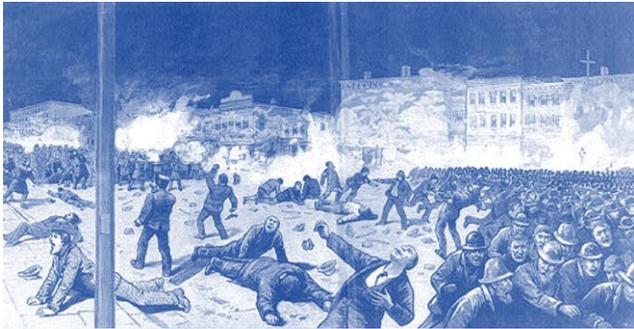




rubrica

cidadania

Relembrar DIREITOS em tempo de Guerra



O Primeiro 1.º de Maio em Chicago

O 1.º de Maio é o Dia do Trabalhador, data que tem origem na primeira manifestação de 500 mil trabalhadores, nas ruas de Chicago, e numa greve geral em todos os Estados Unidos, em 1886.

Alguns anos depois, em 1891, o Congresso Operário Internacional convocou, em França, uma manifestação anual, em homenagem às lutas sindicais de Chicago. A primeira acabou com 10 mortos, em consequência da intervenção policial.

Foram os factos históricos que transformaram o 1.º de Maio no Dia do Trabalhador. Até 1886, os trabalhadores jamais pensaram exigir os seus direitos, apenas trabalhavam.

Em Portugal, os trabalhadores assinalaram o 1.º de Maio logo em 1890, o primeiro ano da sua realização internacional.

in euronews



Artigo 59.º - (Direitos dos trabalhadores)

1. Todos os trabalhadores, sem distinção de idade, sexo, raça, cidadania, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, têm direito:

a) À retribuição do trabalho, segundo a quantidade, natureza e qualidade, observando-se o princípio de que para trabalho igual salário igual, de forma a garantir uma existência condigna;





os nossos colaboradores



Os Titulares de Carvalho d'Arca e a sua dedicação secular a Polvoreira

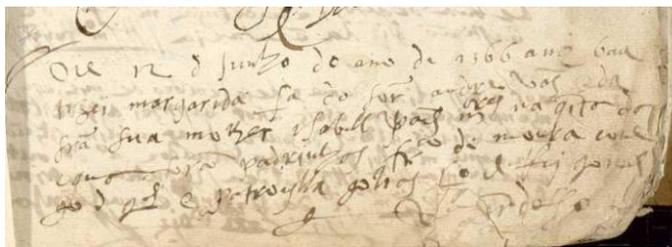
No livro "Covas – As Origens e as Gentes", o meu avô descreveu um pouco a história dos proprietários da Casa de Carvalho d'Arca, a partir D. Jaime, filho secundogénito

do Duque de Bragança e Conde de Guimarães que emprazou o casal de Carvalho d'Arca, "por via fateusim", a Duarte Vaz, seu escudeiro, em Maio de 1528. Duarte Vaz casou com Violante do Vale Peixoto, neta de João Vale, escudeiro do Conde de Guimarães e que desempenhou na vila as funções de "juíz de resíduos e vereador da Câmara". Violante é, também, pelo lado da mãe, descendente do Cónego Peixoto que viveu na casa do Arco, da Colegiada, que instituiu o vínculo da casa da Pousada, em Azurém e que foi "cónego da Sé de Braga, abbade de Telões, e raçoeiro de S. Gens, cónego de Guimarães e abbade de Unhão".

Duarte Vaz morre na Índia e o Casal de Carvalho d'Arca é objecto de um processo litigioso de partilhas que termina, por sentença de 5 de Janeiro de 1557, favorável a Violante Vale Peixoto, que passa a residir em Polvoreira.

Na verdade, Violante tem um filho de nome André Vaz que casa com uma Isabel Pais que, por sua vez, tem uma filha batizada na Igreja de Polvoreira em 12 de Junho de 1566, chamada Margarida.

Na leitura que, no âmbito de um estágio em **Mais Polvoreira**, vimos fazendo dos livros de Assentos de Batismo desde 1564, quando foram determinados pelo Concílio de Trento, encontramos este que em baixo reproduzimos que comprova que a família dos Vale Peixoto viveu em Polvoreira por séculos.



Neste assento, o 15º efectuado em Polvoreira, o Cura da freguesia P. Jº Cardoso afirma:

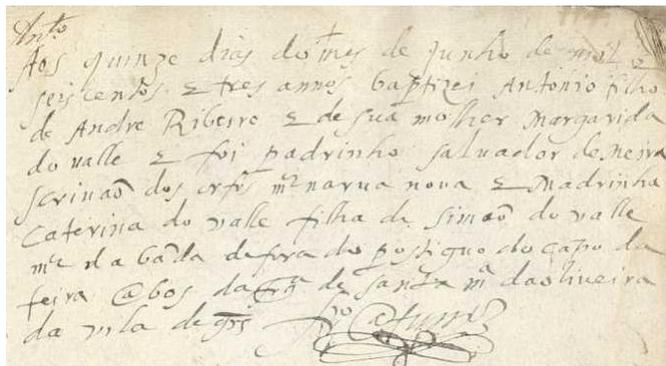
« Aos 12 de Junho do ano de 1566. batizei Margarida, filha do Sr. André Vaz e da Srª sua mulher Isabel Pais nasceu na ... e foram padrinhos Francisco da Mouta, caseiro, e... »

André Vaz vive em Polvoreira durante várias décadas. Confirma-o, por exemplo, um assento de batismo, onde é padrinho, realizado em 17 de Maio de 1592. Morre em 1600 depois de, em 1598, ter casado a filha Margarida do Vale Peixoto com André Ribeiro, do qual temos registos de cerca de 20 assentos onde surge a batizar os filhos e a apadrinhar outros e outras polvoreirenses, com preferência por aqueles que eram filhos de mãe solteira revelando espírito cristão assinalável. Tal espírito está bem patente no livro Misto de 1564 a 1649 onde se constata que, pelos sogros, André Ribeiro "mandou dizer trinta missas, deu um responso que lhe mandou dizer na Igreja de Polvoreira, durante um ano, e mil reis».



António do Vale Peixoto, é batizado a 3 de Junho de 1603 conforme assento que registamos pelo mesmo Abade Francisco Antunes...

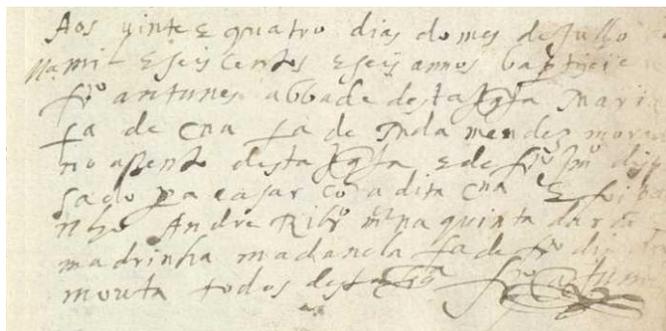
Aos quinze dias do mês de Junho do ano de mil seiscientos e três batizei António filho de André Ribeiro e de sua mulher Margarida do Vale e foram padrinhos Salvador de Meira serinão(?) dor órfãos, morador na Rua Nova e madrinha Catarina do Vale filha de Simão do Vale morador na Boda, de fora do poligono do Campo da feira ambos da freguesia de Nª Sª da Oliveira da vila de Guimaraes.



...e casa em 1632, em Polvoreira, com Vitória Vaz de Villas-Boas. É ele quem, muito possivelmente, constrói a casa de Carvalho d'Arca que o Comandante João de Paiva reconstruiu no século passado e onde, nos finais do século XVII, foi construída uma capela por iniciativa de Alexandre do Vale Peixoto Villas-Boas, batizado em Polvoreira no 1º de Maio de 1633.

Em baixo, a imagem de um assento em que André Ribeiro aparece, mais uma vez, como padrinho.

Aos vinte e quatro dias do mês de Julho de mil seiscientos e seis anos, batizei eu Francisco Antunes, abade desta igreja a Maria, filha de Catarina, filha de ... Mendes, moradora no Assento desta Igreja e de Francisco Jerónimo disposto para casar com a dita Catarina, e foi padrinho André Ribeiro, morador na Quinta de Arca e madrinha Madanela Francisca filha de Francisco Dias da Mouta, todos desta freguesia.





info

paróquia

Excertos da Homilia de D. José Cordeiro, no Domingo de Páscoa



A festa da Páscoa do Senhor é o dia por excelência da passagem à vida nova, a festa das festas. A Liturgia da Igreja que nasceu da Páscoa está inundada pela admiração, exultação e alegria, conforme os textos deste dia solene do "sacramento pascal": «este é o dia que o Senhor fez: exultemos e cantemos de alegria»

...A narrativa evangélica afirma que o discípulo que entrou primeiro no sepulcro: «viu e acreditou». Não é fácil aceitar a novidade perene da Páscoa! Não é fácil aceitar as surpresas da vida!

Jesus, o crucificado, ressuscitou! A ressurreição de Jesus não foi reconhecido a partir das Escrituras. Pelo contrário, as Escrituras é que são iluminadas a partir da ressurreição de Jesus. O encontro com o Ressuscitado transfigura o coração e é a razão para acolher o precioso dom e o compromisso da fraternidade e do cuidado integral. Da Quaresma à Páscoa é uma grande peregrinação de Esperança....

A Igreja orante convida-nos, portanto, a cantar, na alegria do coração, o perene Aleluia em Cristo, nossa Páscoa, a marcar a plenitude da vida eterna. Com efeito: «sabemos e acreditamos: Cristo ressuscitou dos mortos: ó Rei vitorioso, tende piedade de nós» (sequência).

Sim, «Aqui para além da morte da lacuna da perca e do desastre Celebramos a Páscoa.

Aqui celebramos a claridade

Porque Deus nos criou para a alegria». (Sophia de Mello Breyner Andresen).

A Igreja confia aos párocos e às equipas pastorais o louvável costume de visitar todos os anos as famílias, principalmente durante o Tempo Pascal.

Cristo, a maior bênção do Pai é o sujeito de toda a bênção, é aquele que abençoa. Toda a bênção é louvor de Deus e oração para obter os seus dons, porque não é o Homem que bendiz a Deus, mas Deus que bendiz o Homem.

Na verdade, além da Liturgia, a vida cristã alimenta-se das variadas formas da piedade popular, enraizadas na cultura de cada povo.

Imagem do Diário do Minho

JANELA DA SAUDADE



Missa do 30.º dia

José Filves Pinto

Rua de S. José, n.º 596
Polvoreira, Guimarães



FALECEU

Dr. Olívia Violante

Rua da Malhadoura, 162-B
Polvoreira, Guimarães



FALECEU

José Fernandes Leite

Rua da Malhadoura, n.º 25
Polvoreira, Guimarães



FALECEU

Dr. Maria Antónia de Carvalho Martins

Rua Cmt. João Paiva, 3878
Polvoreira, Guimarães



AGÊNCIA FUNERÁRIA SÃO PEDRO DE POLVOREIRA, LDA.



253 523 580
253 524 057

966 037 910
966 618 931

funerariasapetro@sapo.pt

Residência Sénior | Serviços Clínicos | Reabilitação | Hidroterapia



EN 105, nº787 | Polvoreira | 253 424 400 | 912 114 893
www.clihotel.pt | www.crg.pt | atendimento@clihotel.pt



COMPRO E VENDO EQUIPAMENTOS USADOS

FRANCISCO TEIXEIRA NEGÓCIOS
franciscoteixeiranegocios@gmail.com

931 604 572

SOTOCAL
Est. 1960
FRANCISCO TEIXEIRA
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

TECNOLOGIAS ESTRATÉGICAS



R. dos Estoleiros Nº304 | Polvoreira | 4835-163 Guimarães
Tlf: 253 424 570 | Fax: 253 514 704 | geral@vimaponto.pt



R. dos Estoleiros Nº304 | Polvoreira | 4835-163 Guimarães
Tlf: 253 036 727 | geral@sincroida.pt



253 510 048 | 963 930 200
R. Cmte João P. F. L. Brandão Nº233 | Polvoreira
4835-175 Guimarães | apsoft@apsoft.pt



FRANGO À RIO POR RESERVA E OUTROS PRATOS

Café RIO RESTAURANTE

253 523 841 | 936 806 682 | 934 801 904

R. Cmde João P. F. Leite Brandão 233 | Polvoreira | 4835-192 Guimarães

Café Areal Since 2000

Rua Ribeiro da Ponte 530 | Polvoreira | 4835-203 Guimarães

253 522 444

R. das Oliveiras Lote 7 | Polvoreira
4835-151 Guimarães | 253 524 010 | 917 537 242

TALHO OLIVEIRA

FIDELIDADE AGENTE

FILIPE ABREU
MEDIADOR EXCLUSIVO

R. António da C. Guimarães Nº2861 | Urgeses 4810-491 Guimarães
253 464 888 | 961 987 933 | filipeabreu@meo.pt

FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1884

Rua do Moio 271 | Polvoreira | 4835-183 Guimarães
938 241 113 | 913 000 411 | superrequite@gmail.com

SUPER REQUINTE
CONSTRUÇÕES GUIMARÃES, Lda

253 522 372

R. Cmde João P. F. Leite Brandão 2005 | Polvoreira | 4835-192 Guimarães

RESTAURANTE TREVO
GUIMARÃES
SINCE 2003

Largo Campo da Casa Nova 48 | Polvoreira | 4835-144 Guimarães

O PONTIDO
CAFÉ SNACK BAR LDA

253 523 136

NO LOCAL DE SEMPRE

Casa dos
BOMBOS ALVES
3 GERAÇÕES. 80 ANOS

R. Nossa Senhora de Fátima 524 | Polvoreira | 4835-144 Guimarães

962 930 407