revista de

POLVOREIRA

GUIMARÃES

passado

presente

futuro

FEVEREIRO 2021
Número: 38

REVISTA MENSAL DA JUNTA DE FREGUESIA DE POLVOREIRA

O REI QUE CRESCEU EM POLVOREIRA

PORQUE NÃO UMA ESTÁTUA COMO ESTA?

O Serviço Social Autárquico

"O Serviço Social Autárquico é parte fundamental na transformação de uma realidade local. Ao conhecer a comunidade com a qual os técnicos trabalham, ao fazer uma articulação entre instituições e associações, ao sistematizar informação das necessidades da comunidade fazendo-a chegar ao poder político no sentido de este, mediante as verbas, apelar às verdadeiras necessidades da comunidade da sua autarquia, ao sinalizar situações de pobreza e exclusão social e fazer um acompanhamento social dessas mesmas situações, ao ajudar os indivíduos ou famílias em situações de emergência social, ao ter um papel de intervenção junto da comunidade em prol de uma cidadania mais ativa tentando consciencializar os indivíduos ou famílias dos seus problemas e, com acompanhamento dos técnicos, trabalhar o *empowerment,* a estratégia, destes para que sejam capazes de resolver, por si só, as suas problemáticas/necessidades.

Mediante todo o trabalho realizado por parte dos técnicos de Serviço Social em autarquia local se pode tentar alcançar um Bem Estar individual e social que se verificará depois num Desenvolvimento Local. Existe uma necessidade de descentralização no sentido de que para o Bem Estar Social e um Desenvolvimento Social se torna necessário, em primeiro lugar, um conhecimento das realidades locais e do seu próprio Desenvolvimento Local. Ou seja, temos de partir de uma visão micro em função de uma visão macro. Sem uma maior autonomia por parte do poder local, quer de competências, recursos financeiros e recursos humanos, transformar e mudar as realidades locais torna-se mais difícil e por conseguinte se transformará ainda mais difícil no âmbito das realidades sociais.

...As Ciências Humanas e Sociais são necessárias à vida humana pois a vida humana vive em sociedade e é nesse sentido que se deposita toda a sua importância. Quem vive em sociedade em todas as escalas, comunidades, países, globalmente, tem de ter consciência de si mesmo, do próximo, e dos mais afastados para que a partir de si mesmo consiga transformar e melhorar todos os dias este mundo confuso e complexo em que vivemos".

Conclusão de um trabalho académico de Andrea Patrícia Areias Jardim

AVISOS ÚTEIS

As tampinhas plásticas têm algum interesse para ti?

Sabias que as tampinhas de plástico, que diariamente se encontram nos teus **produtos de higiene pessoal, limpeza e bebidas**, podem fazer toda a diferença, transformando-se num enorme **gesto de solidariedade**, para que, quem mais precisa, possa adquirir equipamentos de geriatria, nomeadamente, cadeiras de rodas e outros?

Vamos dar um destino a essas Tampinhas?!

Deposita as tuas tampinhas nos locais já conhecidos

perguntam-te

- **União Desportiva de Polvoreira**
- **Mais Polvoreira**
- **CNE Polvoreira - Agrupamento 200**
- **Grupo Folclórico de Polvoreira**

freguesia de Polvoreira

Nº 38 FEVEREIRO 2021

04 e 05

Padre Isaac

A Ordenação e os primeiros anos de Sacerdócio em Timor

06 e 07

Associativismo

Os Nossos Idosos
Fraternidade Nuno Álvares
Conselho de Núcleo

08

dos porquês...

COVID-19 e a doença
Cardiovascular

09

da saúde...

Processo de Pensar sobre o Stress

10 e 11

Escola de Polvoreira

A importância da Matemática e Fernando Pessoa, o outro lado.

12 e 13

Da nossa janela...
Ciência

Elon Musk
O Pragmatismo de um Génio

14

Os nossos colaboradores
Nuno A.P.O.E. de Abreu

Os primeiros anos de reinado de um rei criado em Polvoreira: **Sancho II**

Carlos Alberto Oliveira
Presidente da Junta de Freguesia de Polvoreira

EDITORIAL

Este foi um mês diferente. Foi um mês de confinamento. Fui infectado pelo Covid que me obrigou ao isolamento, a ficar em casa longe de tudo e de todos.

Mas com a quarentena tive mais algum tempo para pensar e recordar.

Desde há quase um ano que todos os meses me encontro com o Padre Isaac e aí ele me dá conta da sua história que entrego na redacção da Revista para que seja editada. Em boa hora iniciamos esta pequena biografia do Padre Isaac.

Recordando o que ouvi e li, dei por mim a pensar que, apesar de ter, durante mais de quarenta anos, convivido com o Padre Isaac, primeiro como meu professor de Francês, depois como meu pároco e, durante aproximadamente 18 anos, ter com ele colaborado afincada e muito frutuosamente no engrandecimento patrimonial da nossa paróquia, como está à vista de todos, não conhecia o percurso atribulado que teve de fazer para atingir o seu sonho de criança: ser sacerdote.

Como o Padre Isaac contou, depois de cinco anos de seminário, foi cursar Filosofia para o Seminário de Santiago, em Braga. E aí encontrou alguém, o Reitor do Seminário, que no fim do primeiro trimestre o chamou ao seu gabinete e, arbitrariamente, sem lhe assinalar qualquer comportamento indevido, brutalmente, lhe disse:

- No próximo trimestre, deixas de ter lugar neste seminário. Não tens vocação para padre.

Com dezassete anos, atarantado, sem saber o que dizer, o que pensar, viu-se de malas na mão, na rua, sem saber o que fazer nem o que dele pensariam seus pais quando assim chegasse a casa.

Felizmente tinha um bom pároco na sua freguesia que, falando com ele, lhe perguntou:

- Mas, Isaac, tu queres mesmo ser padre?

- Sim, claro que quero, - respondeu-lhe.

- Então, vamos tratar disso.

Arranjou-lhe maneira de ir frequentar, durante um ano, o seminário de Bragança para, no ano seguinte, seguir para Macau, onde conheceu o Bispo de Timor, D. Jaime Goulard , diocese para onde acabou por ir para ser ordenado sacerdote.

D. Jaime foi o 1º Bispo de Timor, com quem o padre Isaac teve uma relação de grande amizade e que antes de o ordenar padre teve uma conversa com ele, apontando-lhe as dificuldades do ministério, mas, disse-lhe, sabia que estaria pronto a enfrentá-las.

No mês passado o Padre Isaac desabafava comigo, dizendo-me:

- "Bem diz o povo: há males que vêm por bem. Se não fosse ter cruzado no meu caminho com o autoritarismo arbitrário e pedagogicamente incompetente de um indivíduo que se julgava o centro do mundo, não teria tido este percurso de vida. Acabei por ser ordenado sacerdote, praticamente ao mesmo tempo daqueles que entraram comigo no Seminário da Senhora da Conceição. Mas, quase de certeza, que nenhum deles teve este percurso de vida que me deu um alento muito importante para enfrentar os desafios que ao longo dela me surgiram".

Na verdade, a credibilidade da Igreja não pode ser medida pela arbitrariedade de alguns que dela apenas se servem.

Na capa: Estátua em Elvas de Sancho II - (Imagem obtida através do "Pinterest")

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

Revista de Polvoreira N.º 38 - Fevereiro 2021 3

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

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 Padre Isaac

parte XI

PREPARANDO O SACERDÓCIO

Tal como, previamente, D. Jaime tinha anunciado ao Jovem Isaac, chegado a Timor, ficou hospedado numa casa sacerdotal, próxima do seminário onde viviam dois sacerdotes açorianos com quem estabeleceu uma grande empatia, enquanto perdurou aquela convivência domiciliária.

Pouco tempo decorrido após a chegada, o Sr. Bispo convidou o aspirante ao sacerdócio, talvez no intuito de lhe dar a conhecer melhor a vida dos sacerdotes em terras de Missão, a acompanhá-lo em visitas pastorais que eram recorrentes na Diocese. Eram viagens longas e cansativas por estradas poeirentas e de terra batida. Naquele tempo, só estavam alcatroadas as estradas da capital, Dili.

Por vezes, para ganharem tempo e tornarem essas viagens menos penosas, usavam o avião. Mas, por essa altura, só existiam três localidades com aeroporto com pista de dimensões suficientes para permitir a aterragem em segurança do avião que usavam: era Dili, naturalmente, Baucau e Ataúro, uma pequena ilha a cerca de 25 quilómetros, a norte de Dili.

Como saíam logo pela manhã, o Jovem Isaac pernoitou no Paço. Aterram em Bacau e um Jeep fez o seu transporte para a Missão que ficava bem perto do aeroporto, a cerca de dois quilómetros de distância.

Nessa visita pastoral, o Sr. Bispo administrou o Sagrado Sacramento do Crisma a um grande número de fieis, devidamente preparados pelos catequistas que desempenhavam ali um importantíssimo papel como auxiliares dos missionários. Os crismandos vinham de muito longe a pé, por atalhos que só eles conheciam.

A visita pastoral demorou quatro dias. O Sr. Bispo crismava de manhã e de tarde. Chegou a Dili muito cansado porventura, tão cansado como o Sr. Bispo. Mas sentiu-se muito reconfortado com o que constatou. Para ele fora um regalo ver a fé daquela gente, tão humilde, tão ansiosa, tão receptiva à palavra de Deus.

Em Dili, despediu-se do Sr. Bispo que recolheu ao Paço e o Jovem Isaac seguiu para o seu domicílio, em Dare.

Iniciava aqui a última etapa, pré-preparatória da ansiada ordenação.

Começou por assumir, desde logo, a responsabilidade de leccionar, Português, aos alunos do 4º ano do Seminário Menor, de Nossa Senhora de Fátima, que tinha sido fundado, em Outubro de 1936, pelo próprio D. Jaime Goulard. Procurou aí seguir a metodologia que tinha conhecido, quer nos Seminários de Portugal que frequentara, quer nos de Macau. Só muito mais tarde, quando fez um estágio pedagógico para professor, notou que, relativamente ao que praticara, havia ainda muito a rectificar.

O tempo de que dispunha estava todo ocupado. Para além das aulas que havia a preparar para melhor as lecionar, tinha, ele mesmo, de realizar os exames exigidos para poder receber as ordens religiosas. Prestou-os perante um professor jesuíta, exactamente o mesmo que o acompanhou nos exercícios espirituais

Mas desse tempo não esquece, jamais, a conversa que teve com D. Jaime Garcia Goulard, que o marcou para a vida.

D. Jaime fora nomeado Administrador Apostólico de Dili, diocese que foi criada em 1940, em plena 2ª Guerra Mundial, com holandeses australianos e japoneses a destruírem sucessivamente a cidade. Nomeado Bispo em 12 de Outubro de 1945, assistiu à sua destruição, refugiou-se na Austrália mas regressou para ajudar na sua reconstrução. O jovem Isaac tinha uma enorme consideração por esta figura eclesiástica que, se possível, cresceu ainda mais, depois daquela conversa a sós que D. Jaime pretendeu ter com ele.

Disse-lhe, basicamente, isto:

«Na vida sacerdotal o mais difícil não era guardar castidade. Solteiros ou casados, todos a devem guardar em diversas fases da sua vida. O mais difícil, na vida de um sacerdote, é a solidão. Após um dia a trabalhar a favor do próximo, chegada à noite, está sozinho, sentindo-se pouco reconhecido, pouco agradecido e, por vezes, até perseguido por aqueles em prol dos quais se ocupara durante o dia. Se não estiver unido a Deus por meio da oração, corre o sério risco de falhar em qualquer das actividade que empreendeu e até, mesmo, de trair a sua própria vocação sacerdotal".

Antigo Mercado de Bacau, em Timor

Só decorrido algum tempo, o Padre Isaac veio a tomar conhecimento das enormes agruras por que passara, D. Jaime no desempenho da sua vida sacerdotal

D. Jaime concluiu a conversa dizendo ao Jovem Isaac que tanto quanto podia saber, ele Isaac, estaria pronto a ser ordenado. Isaac respondeu-lhe que contaria, em quaisquer circunstâncias, com a ajuda de Deus.

A data da ordenação foi marcada. segue página 5

Igreja da Imaculada Conceição em Dili

A Ordenhação e os primeiros anos de Sacerdócio do Padre Isaac

Era ainda o tempo imediatamente antes do Concílio Vaticano II, convocado no dia 25 de Dezembro, de 1961, através da bula "*Humanae salutis*", pelo Papa João XXIII, e onde foi tratada a formação sacerdotal dos presbíteros pelo decreto "*Optatum totius*".

Os intervalos entre a primeira tonsura e as ordens menores ou maiores, deixavam-se à decisão prudente do Bispo, principalmente quando a necessidade ou utilidade da Igreja assim o exigissem.

A primeira tonsura foi conferida ao teólogo Isaac, no Seminário de Dare, com a presença dos seminaristas, sacerdotes e alguns convidados para a cerimónia.

As ordens menores recebeu-as com a entrega dos instrumentos próprios a cada uma delas e foram-lhe conferidas na Igreja Maior de Dili, chamada pró-catedral, hoje Catedral, onde eram celebrados os solenes Pontificais.

Com efeito, naquele tempo, ainda não havia catedral em Timor. Só depois de tantas mudanças politicais sociais e religiosas, da anexação pela Indonésia , da autodeterminação, foi consagrada a Catedral à Imaculada Conceição por João Paulo II, em 1989.

De qualquer forma, mesmo sem catedral, na diocese de Timor, de então, o cumprimento das normas canónicas em vigor era rigorosa. Oito dias após a primeira tonsura, recebeu Isaac, na referida pro Catedral, as ordens de ostiário e leitor. Nos oito dias seguintes, as ordens menores de exorcista e acólito. Com intervalos semanais recebeu a ordem de Subdiácono, Diácono e Presbítero. Antes da ordenação sacerdotal fez um retiro semanal com vários sacerdotes, vindos de regiões, algumas, muito distantes.

O agora, apropriadamente, Padre Isaac, celebrou a primeira missa na Igreja da paróquia da Imaculada Conceição acompanhado pelo Padre Jacinto Campos, um sacerdote que recorda com saudade, natural de Trás os Montes, ordenado em Macau e que considerou um sacerdote muito completo.

Foi-lhe sugerido, em boa hora, que o escolhesse para padrinho da ordenação, pelo próprio Bispo, D. Jaime. Como prenda do apadrinhamento, ofereceu o Padre Jacinto Campos ao Padre Isaac o Breviário Litúrgico das Horas, numa encadernação em carneira, com folhas douradas, em língua latina, como, aliás, eram todas as celebrações oficiais da Igreja Romana antes do Concílio do Vaticano II . Ainda hoje, o Padre Isaac conserva esses quatro volumes, guardados na mesma caixa, ande vinham acondicionados quando enviados de Roma.

Logo de imediato começou a exercer a sua actividade pastoral e como dominava bastante bem o Tetum, idioma pobre e de fácil aprendizagem, fez o Padre Isaac inúmeras homilias e imensas confissões nesse idioma originário de Timor.

O Dia a Dia de um novel Sacerdote

Por falta de espaço na casa sacerdotal que habitava perto do Seminário, mudou-se o Padre Isaac, juntamente com os quatro sacerdotes com quem partilhava a habitação, para outra casa, onde o Sr. Bispo, D. Jaime, passava algum tempo para descansar das sua lides apostólicas.

Distava cerca de quilómetro e meio a dois quilómetros do Seminário e para lá se deslocavam de jeep para procederem ao leccionar das disciplinas que a cada um haviam sido entregues.

Iniciavam o dia logo ao nascer do sol com a celebração da Santa Missa. Às aulas, seguia-se o almoço e, a este, uma sesta, como era costume, sobretudo, em dias de maior calor. Após a sesta, era tempo do cumprimento das obrigações religiosas com a leitura do breviário, durante a qual se cruzavam, muitas vezes, na varanda larga que orlava a habitação.

Mas o Jovem Padre Isaac, recorda, naturalmente com saudade, as horas de recreio que viveu naquele tempo, naquela casa, naquela terra, acompanhado pelos outros quatro sacerdotes. Depois da leitura do breviário seguia-se um jogo de badmington, jogo que aprendera a praticar em Macau e que um outro colega sacerdote também sabia praticar. Os outros dois assistiam. Suava as estopinhas, durante cerca de quarenta e cinco minutos, mas o duche retemperador que se lhe seguia sabia-lhe muito bem e predispunha-o para uma melhor reza do terço que antecedia o jantar.

Mas o ponto alto das distrações do dia surgia no após jantar. À luz de um candeeiro a petróleo, realizava-se uma renhida e acalorada partida de sueca. Eram quatro e todos a sabiam jogar. Não havia, ao tempo, gerador eléctrico na casa. Aliás poucos havia na região. O Seminário tinha um que funcionava apenas cerca de três horas por dia. No final, os perdedores prometiam desforras futuras. Chegada a hora do recolher, cada um agarrado ao seu candeeiro de petróleo, lá se dirigia para o seu quarto para um merecido descanso.

António Gomes

Os nossos idosos, o Confinamento, a Páscoa e a esmola.

A esmola é um dos preceitos fundamentais da Quaresma. Mas o Magistério dos Papas sobre a esmola tem vindo, de certa forma, a ser alterado com os tempos.

Paulo VI, citando Santo Agostinho, escrevia:

"Queres que a tua oração voe até Deus?" "Coloca nela as asas do jejum e da esmola"

Já o Papa Francisco, na sua mensagem de 2019, afirmava : "Deve-se dar esmola, para sair da insensatez de viver e acumular tudo para nós mesmos, com a ilusão de assegurarmos um futuro que não nos pertence. E, assim, reencontraremos a alegria do projeto que Deus colocou na criação e no nosso coração: o projeto de amar a Ele, aos nossos irmãos e ao mundo inteiro, encontrando neste amor a verdadeira felicidade".

Já João Paulo II perguntava: Mas quem são realmente "os pobres"? Somente os mendigos que vemos pelas ruas? E o que significa realmente "esmola"? Temos a certeza que para praticá-la basta colocar algumas moedinhas dentro de uma mão estendida e escapar o mais rápido possível, com a consciência tranquila?

E continuava : "Hoje não ouvimos de boa vontade a palavra 'esmola'. Encontramos nela alguma coisa de humilhante. Esta palavra parece supor um sistema social em que reina a injustiça, a desigual distribuição dos bens, um sistema que deveria ser mudado com reformas adequadas. E se tais reformas não fossem realizadas, delinear-se-ia no horizonte da vida social a necessidade de mudanças radicais, sobretudo no campo das relações entre os homens. (...)

"Podemos não estar de acordo com quem dá a esmola, pelo modo como a dá. Podemos também não concordar com quem estende a mão pedindo esmola, se não se esforça por ganhar a vida por si mesmo. Podemos não aprovar a sociedade, o sistema social, em que haja necessidade de esmola. Todavia, o fato mesmo de prestar auxílio a quem precisa, o fato de repartir com os outros os próprios bens deve merecer respeito."

Por isso, fundamental, é mesmo prestar auxílio a quem dele necessita sem que tal auxilio seja prestado como se de uma esmola se tratasse, no sentido humilhante que a palavra adquiriu mas como expressão de um dever numa sociedade cada vez mais egoísta.

Os nossos idosos não precisam das nossas esmolas Precisam apenas que lhe retribuamos o que fizeram por nós.

Chefe Gilda Abreu

Apresentação

Alaii! Eu sou a Gilda Abreu, tenho 40 anos e sou a Aquelã da Alcateia 75 Menino Jesus de Polvoreira.

Sou licenciada em Geografia e Planeamento, pela Universidade do Minho e Pós-Graduada em Gestão Urbanística pela Faculdade de Engenharia do Porto.

Atualmente desempenho funções na gerência de uma empresa familiar a Abreu´s Mármores e Granitos.

Sou casada e mãe de duas meninas maravilhosas, a Mafalda e a Constança.

Em 1988, com 8 anos, entrei para a Alcateia Menino Jesus e, desde então, nunca mais deixei de sentir o espírito e os ideais do CNE.

Enquanto dirigente iniciei o meu percurso como Aquelã, passei pela equipe de animação da IIIª secção e regressei à Alcateia, onde me sinto realmente realizada.

Aos olhos dos lobitos o escutismo é sentido de forma genuína e mais próxima dos ideais do CNE, viver a natureza, brincar, partilhar, ser feliz.

Fui ainda chefe do Círculo Este da Iª Secção e desempenhei funções de chefe de Subcampo no Acampamento Nacional em Idanha Nova em 2007.

Mãe escuteira, pai escuteiro, filhas escuteiras.

Ser escuteira tornou-se uma forma de estar na vida e na sociedade, que se estendeu a toda a família.

FRATERNIDADE NUNO ÁLVARES
CONSELHO DE NÚCLEO

Núcleo de Polvoreira

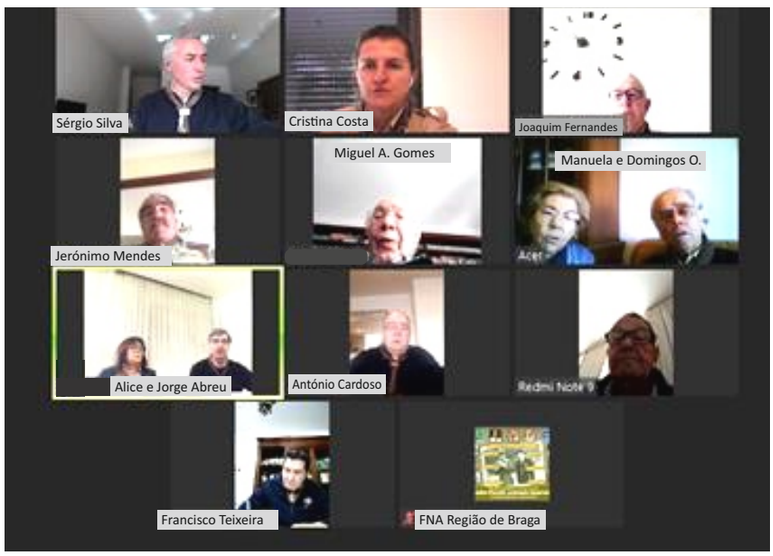
No passado dia 21 de fevereiro, realizou-se em formato online na modalidade live streaming (via zoom), o Conselho de Núcleo do Núcleo de Polvoreira, assim como a Assembleia Geral Ordinária da Associação dos Antigos Escuteiros de Polvoreira (AAEP).

Num tempo excecional há que tomar medidas excecionais. Devido à pandemia que nos afeta, ao estado de emergência e às medidas de recolhimento anunciadas pelas autoridades o mais fácil seria cancelar o Conselho. Numa decisão unânime, a Direção de Núcleo, decidiu que poderia ser possível a realização deste Conselho em formato online na modalidade live streaming (via zoom). Em conjunto conseguimos levar a efeito esta atividade que certamente ficará marcada na memória de todos.

Foram aprovadas todas as orientações que constavam da ordem de trabalhos. Tanto pelos 12 associados presentes, via Zoom, como pelos 7 associados que fizeram questão de comunicar antecipadamente o seu voto à Direção.

O Presidente Francisco Teixeira, agradeceu a presença de todos, ainda que virtual. Agradeceu igualmente o trabalho técnico do vice-presidente Sérgio Silva que tornou possível este encontro permitindo ver a cara e ouvir a voz de todos que temos saudades de encontrar e de cumprimentar.

Notícia de Cristina Costa



FRATERNIDADE NUNO ÁLVARES
REGIÃO DE BRAGA

Ponto 1 e 2 do comunicado

"As Direções de Núcleo deverão dar a conhecer aos seus Associados, pelo meio que acharem mais prático, o Relatório de atividades e a apresenta-ção de contas da Direção Regional, relativo ao ano civil 2020, bem como o parecer do Conselho Fiscal.(documentos já enviados)

Até ao dia 20 de Fevereiro, todos os Núcleos e todos os Associados poderão solicitar esclarecimentos sobre o Relatório de atividades e a apresentação de contas da Direção Regional, relativo ao ano civil 2020. Os even-tuais pedidos de esclarecimento deverão ser enviados à Mesa do Conselho Regional, conforme oficio informativo que segue em anexo"

Covid - 19 e a Doença Cardiovascular

Dr. Francisco Araújo

O primeiro caso de COVID-19 em Portugal foi diagnosticado, a 2 de março, de 2020. Desde então, muito mudou nos serviços de saúde, que tomaram medidas para melhor responderem às necessida-des dos utentes, reduzindo ao máximo o risco de contaminação. No entanto, os dados evidenciam aquelas que são consideradas as consequências menos directas da pandemia.

Em Portugal pensa-se que metade da mortalidade em excesso ao longo deste ano tem a ver com doenças não relacionadas com a COVID-19: por exemplo, doenças cardiovasculares que não foram tratadas e doenças metabólicas, como a diabetes, descontroladas por dificuldades em aceder à medicação ou aos médicos. Apesar de tudo, ainda há muita gente em casa com receio de ir a uma consulta ou de aceder aos cuidados de saúde" comenta Francisco Araújo, coordenador do Departamento de Medicina Interna do Hospital Lusíadas em Lisboa.

"À semelhança de outras pandemias no passado, a infeção por SARS-CoV-2 demonstrou que os efeitos desta pandemia se estendem para além do número de internamentos e mortes diretamente causadas pela "COVID- 19", salienta o artigo científico - "Covid 19 e Doença Cardiovascular: Consequências Indiretas e Impacto na População". Os números relativos às urgências são um dos indicadores que ilustram esta realidade: em março de 2020, os episódios de urgência em Portugal diminuíram 48% face ao que seria expectável. Entre 1234 pessoas que afirmaram ter necessitado de consulta médica, mais de metade (57,6%) não a teve, ou porque os serviços a desmarcaram (35,2%), ou por opção do próprio (22,4%).

O aumento de incidência da ansiedade e da depressão são duas das consequências mais evidentes da pandemia. Os receios da COVID-19 e das suas consequências, em nós ou nos nossos familiares, tiveram repercussão. Num inquérito a 160 mil pessoas realizado em abril/maio, um quarto das pessoas que responderam disse que se tinham sentido ansiosas ou tristes todos os dias ou quase todos os dias. Há, de facto, um peso significativo deste componente, com alterações daí decorrentes que podem implicar risco de outras doenças: as pessoas tornam-se mais sedentárias e pode haver mais excesso de álcool, ou de alimentos, o que pode despoletar uma descompensação de doenças de base ou gerar outras patologias.

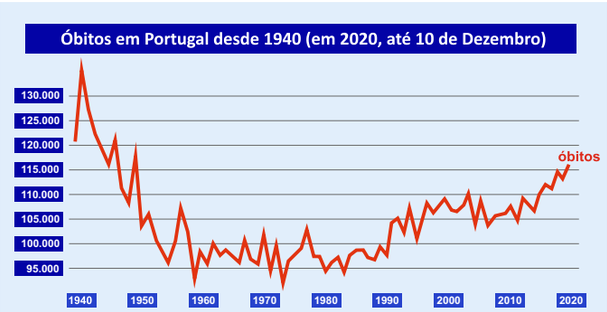


Gráfico: TSF - Rádio Notícias Fonte: INE de 1940 a 2019. Para 2020 dados provisórios da DGS até 10 de Dezembro

Embora seja natural alguma ansiedade ou humor mais deprimido, face ao contexto em que vivemos, estes problemas são considerados patológicos se interferem com o bem-estar e o dia a dia das pessoas.

Neste caso, há um grande erro a evitar: recorrer à automedicação. Estas situações requerem apoio profissional, seja de um psicólogo, psiquiatra ou do médico habitual.

Apesar de todas medidas adotadas, ainda há muito receio de se contrair uma doença ao ir a um hospital, centro de saúde ou urgência. É interessante perceber que, logo no início da pandemia, houve uma queda de quase 50% do número de pessoas que iam ao serviço de urgência. Nas consultas de rotina também houve uma queda enorme, por duas razões: os cuidados tornaram-se prioritários para a COVID-19 e houve uma limitação de acesso; por outro lado, perto de 60% das consultas programadas não foram feitas e, dessas, cerca de 40% foram desmarcadas pelas próprias pessoas.

As medidas de higiene e segurança adotadas pelos serviços de saúde permitem assegurar as consultas e exames necessários, sem riscos para os doentes. Temos o exemplo dos profissionais de saúde, que todos os dias se deslocam para essas instituições, muitos deles têm contacto com pessoas com COVID-19 e o nível de infeção neles é extremamente baixo.

No entanto, para os mais reticentes ou pertencentes a grupos de risco, há uma solução que pode servir de alternativa à consulta convencional: a teleconsulta. Está indicada, sobretudo, em pessoas com doenças crónicas estáveis e é uma mais-valia. Claro que tem limitações: não há exame objetivo, que muitas vezes ajuda a tomar decisões clínicas; não há contacto pessoal nem medição dos parâmetros vitais. Mas permite manter um controle da doença muito melhor do que se, pura e simplesmente, a pessoa se ausentar. Mais vale uma videochamada do que nada.

Como consequência da pandemia, houve um subdiagnóstico de várias doenças graves e um aumento das formas de apresentação mais tardias. Por exemplo em Itália, o número de AVCs registados caiu de imediato, revelando uma redução dos diagnósticos. O número de enfartes também caiu na ordem dos 30% e o tipo de enfartes que chegava à urgência era mais grave porque as pessoas recorriam mais tarde aos cuidados, condicionando maior risco de complicações."

Artigo de Mota Reis com base nas declarações do Dr. Francisco Araújo, do Hospital Lusíadas

Drª Marta Figueiredo

Processo de Pensar sobre o Stress

Manifestações e Soluções

CliHotel
de Guimarães

253 424 400 / 253 712 318

O stress na atualidade é um tema controverso, o que nos leva a depreender que "o termo stress significa muitas coisas para diferentes pessoas" (Selye, 1956).

O stress também poderá ser utilizado como pretexto justificativo e explicativo, o motivo para não termos tempo para os outros, para não ouvirmos os outros ou até mesmo para sermos mais cruéis, desatentos, irritantes ou agressivos para com os outros.

O Stress é uma resposta do organismo a determinados estímulos que representam para a pessoa circunstâncias súbitas ou ameaçadoras. Como resposta, desencadeiam-se reações que ativam a produção de hormonas, uma das quais a adrenalina que permite, desta forma, que nos adaptemos à nova situação ou circunstância, permitindo ao indivíduo a perceção do estado de alerta e quais as condições de reagir.

Esta reação é normal e necessária ao ser humano e só é considerada prejudicial quando se mantém, de forma inadequada, por períodos prolongados e provoca uma afinidade de complicações, entre elas o corpo vulnerável a todo o tipo de enfermidade.

Em determinadas circunstâncias o stress é útil porque cria um impulso que faz o indivíduo tomar decisões e resolver problemas, ajudando-o a melhorar o seu funcionamento e a as suas aptidões - denomina-se por eustress (stress positivo). Motiva e estimula a pessoa a lidar com a situação. Faz com que o indivíduo "se sinta vivo". Já o distress (stress negativo) faz com que o indivíduo se intimide e fuja da situação.

Alguns fatores de risco associados ao stress são os maus hábitos de vida continuados (excesso de atividade e dificuldade em lidar com perdas), a desregulação emocional e o "amontoar" de sentimentos negativos, a perda de controlo em situações críticas, com preocupações excessivas e a falta de descanso e lazer.

As estratégias para lidar com o stress: o exercício físico, a respiração diafragmática e o relaxamento são considerados ferramentas para reduzir as fontes de stress.

A respiração diafragmática ou abdominal consiste na aprendizagem de uma ferramenta que pode utilizar em qualquer lugar ou circunstância e que é das mais eficazes.

Uma investigação longitudinal na Universidade de Harvard demonstrou que a forma como pensa sobre o seu processo de stress tem impacto na forma como ele se manifesta. As pessoas que sentem stress, mas que consideram que o stress é mau para si, a crença de que o stress lhe vai fazer mal leva a que padeça das consequências com impacto no seu bem-estar.

Não precisamos de conseguir tudo sozinhos e se sentir dificuldade na gestão do seu stress procure ajuda ou apoie alguém que vive nesta circunstância. O stress mal gerido poderá ser nocivo para si e para os que estão à sua volta.

a nossa...

Pitágoras

A Importância da Matemática

Uma notícia do final do ano, de 2020, dava conta que os alunos portugueses deram um tombo no que respeita ao conhecimento da Matemática, no estudo levado a cabo pelo "*Trends in International Mathematics and Science Study*"- TIMSS.

Estes estudos, que se iniciaram em 1995 e são realizados de quatro em quatro anos, revelaram um crescendo nos conhecimentos dos alunos portugueses sobre aquela matéria, até 2020. Todavia, este ultimo estudo constatou uma queda significativa, como é anunciado, em parangonas, no título da notícia.

Mas, afinal, qual é a importância da Matemática no nosso dia a dia para que seja necessário proceder àqueles estudos e tendo em conta que uma grande maioria dos alunos portugueses não gosta de aprender matemática?

Pois a resposta é apenas uma: é duma importância vital.

Se se estiver um pouco atento ao nosso dia a dia, verificar-se-á que, em cada minuto que passa, precisamos de saber usar a aritmética. Quando nos levantamos, temos de olhar para as horas expressas em números no despertador. Temos de calcular o tempo que vamos gastar em preparamo-nos, em tomar o pequeno-almoço, fazer contas sobre o tempo que demoramos a chegar ao trabalho ou à escola, consoante o trânsito que tivermos de enfrentar, ou a velocidade do veículo que nos transporta.

Quando vamos às compras, ao supermercado, temos de saber comparar preços ou calcular os descontos, referidos em percentagens, para tentar não desbaratar o dinheiro que temos disponível e que tivemos de conferir quando o recebemos para saber se correspondia àquele a que tínhamos direito.

Se formos casar temos de fazer contas às despesas do casamento, do aluguer da casa, ou dos juros do dinheiro na compra de um apartamento, prever a inflação, etc., etc., num nunca mais acabar de fazer contas. Hoje até para fazer um filho temos de saber fazer contas.

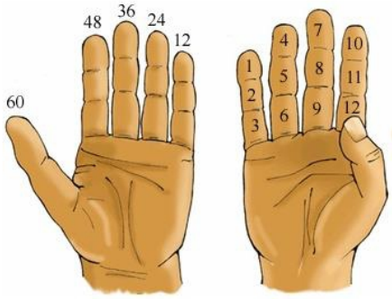
A Matemática é uma disciplina determinante na nossa vida de todos os dias: sem a matemática, um grande número de tecnologias e invenções não estariam aqui.

A palavra "matemática" tem origem grega e englobava todos os conhecimentos respeitantes à aritmética, geometria, astronomia e mecânica. Mais tarde, Pitágoras - o do teorema, *o quadrado da hipotenusa é igual à soma dos quadrados dos catetos*, - dividiu a matemática em: aritmética, geometria, astronomia, e música. E mais tarde ainda, Aristóteles excluiu, da matemática, a astronomia e a música, e restringiu-a ao conhecimento da aritmética e da geometria.

A matemática nasceu no Egipto como dão conta dois papiros de lá originários, o papiro de Rhind ou de Amosis e o papiro de Moscovo, por aí se encontrar arquivado, onde apresentam resoluções de problemas de matemática que vão do cálculo de áreas e volumes até regras de três simples, trigonometria básica e geometria, num total de mais de cem problemas.

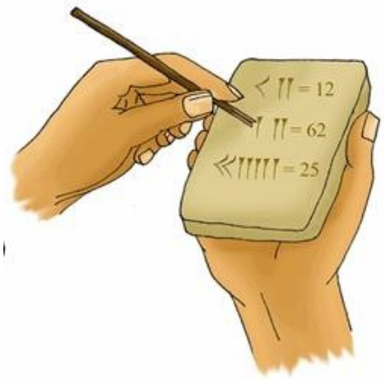
Naturalmente os egípcios, uma das civilizações mais antigas de que há registo, vivendo no vale do Nilo com áreas de cultivo extensas necessitavam proceder ao cálculo das áreas a semear, da quantidade das sementes a utilizar, do montante das colheitas obtidas, das fases lunares mais propícias à sementeira.

Com o aumento da população e a expansão da sociedade, mais cálculos foram necessários desde a divisão, à proporcionalidade ou à percentagem. Os egípcios, inicialmente, usaram os dedos das mãos para chegar ao sistema de numeração decimal.



Os babilónios foram outro povo que, sendo exímios comerciantes deram sequência aos conhecimentos matemáticos dos egipcios e desenvolveram, ainda mais, esta disciplina. Tinham habilidade para manipular os números e fizeram isso com maestria.

Os seus escribas eram os responsáveis pelos números e também pelas letras. Por volta de 2.500 a.C, eles já usavam as tábuas de argila para registarem tudo o que queriam e escolas existiam para essa finalidade.



A contribuição dos babilónios para a Matemática foi muito grande.

Usavam o sistema sexagesimal baseado em sessenta possibilidades que ainda hoje é usado na contagem das horas: sessenta segundos correspondem a um minuto, sessenta minutos a uma hora.

Era um sistema valorativo da posição do algarismo, facilitando a contagem dos grandes números. O calendário era baseado nos ciclos da Lua. Usavam já as equações de segundo grau para medir a área das suas terras.

O Outro Lado de Fernando Pessoa

por Sara Freitas
Docente na Escola Secundária de Fafe

Fernando Pessoa, um dos mais ilustres escritores portugueses, é conhecido, principalmente, pela sua poesia, que faz parte do currículo do Ensino secundário - Ortónimo e Heterónimos.

Na verdade, Fernando António Nogueira Pessoa, que nasceu em Lisboa, a 13 de junho, de 1888, precisamente no dia do padroeiro da capital, Santo António, na casa que fica em frente ao Teatro Nacional de São Carlos, tornou-se o mais estudado, traduzido e universal poeta português.

Apesar de ser bilingue, foi um acérrimo defensor da pátria e podemos afirmar que a sua vida foi uma constante divulgação da língua portuguesa, evidenciada nas próprias palavras do seu semi-heterónimo Bernardo Soares "A minha pátria é a língua portuguesa!".

No entanto, Pessoa foi poeta, filósofo, dramaturgo, ensaísta, tradutor, publicitário, astrólogo, inventor, empresário, correspondente comercial, crítico literário e comentarista político. A vida do poeta foi dedicada a criar, desde o primeiro poema aos sete anos, dedicado à sua mãe "Ó terras de Portugal, Ó terras onde nasci, por muito que goste delas, ainda gosto mais de ti", até ao leito de morte, tendo escrito uma frase intemporal que se aplica aos dias de hoje "Não sei o que o amanhã trará".

Pessoa, de tanto criar, criou outras vidas através dos seus heterónimos, o que foi a sua principal característica e motivo de interesse pela sua pessoa, aparentemente muito pacata.

De facto, este homem simples, que se "importava com a intelectualidade do homem", deixou-nos um espólio com cerca de 27000 papéis escritos, no seu baú, cujos originais se encontram na Biblioteca Nacional de Portugal, daí não ser surpresa a publicação de inéditos.

Uma das vertentes menos conhecidas de Pessoa é a de dramaturgo e a sua obra Fausto reeditada por Carlos Pittella, trinta anos depois da primeira publicação, precisamente com o objetivo de despertar um maior interesse nesta sua faceta. E, curiosamente, teatro foi o que fez durante toda a sua vida, através dos heterónimos, na despersonalização.

Para Carlos Pittella, que apresenta os diferentes textos cronologicamente, permitindo, pela primeira vez, ler a peça exatamente como Pessoa a deixou, fragmentada, *Fausto* é uma "peça única" e um dos motivos é a sua extensão, visto que são cerca de 300 documentos, representando apenas uma "pequena" parte da dramaturgia de Pessoa.

O que despertou a minha atenção, nesta peça, foi a profundidade dos diálogos das personagens, nomeadamente, no Terceiro Tema - *A Falência do Prazer e do Amor* - que envolve a luta da Inteligência para se adaptar à Vida, que, neste ponto, é, como é de esperar, representada pelo Amor, isto é, por uma figura feminina, Maria, a quem Fausto tenta saber amar.

"Amo como o amor ama. Não sei razão pra amar-te mais que amar-te. Que queres que te diga mais que te amo, Se o que quero dizer-te é que te amo?".

Ainda na linha do Amor, porque este mês teve um dia dedicado aos namorados, não podia deixar de referir as *Cartas de Amor* de Pessoa a Ofélia, que, infelizmente, também são pouco conhecidas, mas geniais, sublimes como todo o grande amor e, claramente, ridículas nas palavras de Álvaro de Campos: "Todas as cartas de amor são Ridículas. Não seriam cartas de amor se não fossem Ridículas".

Nestas cartas, temos um Pessoa infantilizado, inocente e tão próximo do ridículo como só um homem apaixonado é capaz.

Leiam Pessoa, apesar de controverso é, sem dúvida, genial, uma vez que cada vez que o (re)lemos da lei da morte o libertamos.

Termino com uma frase que sintetiza Pessoa: "Matar o sonho é matarmo-nos. É mutilar a nossa alma. O sonho é o que temos realmente nosso, de impenetravelmente e inexpugnavelmente nosso".

Sara Freitas

rubrica

da nossa janela...

Elon Musk

O Pragmatismo de um Génio

Em 18 deste mês, pousou em Marte, o Perseverance, um robô enviado pela NASA para o planeta vermelho que ai chegou, cerca das 21h, hora portuguesa.

O robô estava equipado com um pequeno helicóptero, acionado por seis micro motores, em cujo desenvolvimento participou Florbela Costa, diplomada em Engenharia Aeronáutica pela Universidade da Beira Interior, a trabalhar na empresa suíça Maxon Group.

O objectivo é recolher amostras e procurar antigos sinais de vida microbiana que nos permitam perceber melhor como nós, humanos, poderemos vir a utilizar espacialmente aquela planeta.

A ideia tem alguns anos e nela está envolvido, a nível empresarial, um dos mais geniais inovadores na tecnologia que faz com que o hoje seja já o amanhã: Elon Musk.

Elon Musk é, de momento, um dos homens mais ricos do mundo. Mas é, também, um dos maiores inventores e empreendedores do século, em diferentes áreas da indústria, como produção de energia limpa, projectos aeroespaciais, automobilística, ou inteligência artificial. Mas isto não resulta do acaso, resulta, tão somente, do planeamento de alguém que, com capacidade intelectual acima da média, preparou avisadamente o seu futuro. Formou-se em Física e, simultaneamente, em Economia.

Mas tentemos pormenorizar um pouco mais.

Musk nasceu em Pretória, África do Sul, a 28 de Junho de 1971, filho de um engenheiro electrotécnico e de uma modelo e dietista canadiana. Desde miúdo se interessou pela leitura e, diz o pai, que enquanto, numa festa, os outros miúdos brincavam ou falavam banalidades, ele procurava uma biblioteca onde encontrasse um livro que lhe saciasse a curiosidade.

Viciado em videojogos, constrói um, com 12 anos, o Blastar, um jogo que vende a uma revista de computadores, PC and Office Technology, por 550 doláres. A ideia do jogo, que está disponível online, é que o jogador controle uma nave espacial e destrua outra nave alienígena, revelando, deste logo, o seu interesse pelo espaço.

Todavia, na escola, a vida de Elon Musk, não foi fácil. Vítima de *bulling* foi atirado por uma escada abaixo por colegas seus chegando a perder os sentidos.

Os pais separaram-se, tinham ele nove anos, e quando entrou para a escola secundária, foi para junto da mãe, para Ontário, Canadá, onde frequentou a Queen's University de Kingston. A formação universitária concluiu-a em Philadelphia, nos EUA, onde tirou Economia, na Wharton School , e Física, no College of Arts and Sciences. Muniu-se, assim, da capacidade de inventar e da capacidade de rentabilizar as suas invenções.

Aliás, o sentido económico da vida, colocou-o ele logo em prática, ainda, enquanto estudante. Com um colega, alugou um república com dez quartos e transformou-a numa discoteca. Um pouco mais tarde, tendo recebido do pai uma doação de 28 mil dólares, criou com o irmão uma startup, Zip2, online, que fornecia guias de turismo a jornais, entre eles, o New York Times. Inteiramente dedicado ao trabalho, por essa altura, Musk não tinha casa. Comia e dormia no escritório e ia tomar banho a uma associação de jovens cristãos lá do bairro. O negócio, por inovador, tornou-se apelativo, a "*Compaq*" interessou-se por ele e Musk arrecadou para si, com a venda, 28 milhões de dólares.

Mas, claro, que Elon Musk não ficou a viver dos rendimentos. Depois de vender a Zip2, criou logo a seguir a "*X.com.",* uma empresa de serviços financeiros, online que, um ano depois, se uniu à "*Confinity",* uma instituição de operações financeiras, dando origem à *"Paypal"*.

Acabou por ser demitido de CEO daquela empresa, mas continuou sendo seu accionista e quando esta foi vendida arrecadou 165 milhões de dólares.

A partir daqui, acumulada uma "pequena fortuna", Musk partiu para a concretização dos seus sonhos de criança, o Espaço. Para isso fundou "*Space X, Space Expploration Technologies"*, dedicada à exploração de sistemas aeroespaciais e serviços de transporte espacial. Já vendeu um voo comercial à Lua, no foguete Grasshopper, uma nave reutilizável, ao japonês Yusaku Maezawa, para 2023.

Mas pensando sistematicamente na Lua , Musk tem os pés bem assentes em Terra e por isso cria uma outra empresa para tratar das viagens no nosso planeta: a ***Tesla Motors***.

continua na página seguinte

Zip2

TESLA

TESLA MOTORS

Do Espaço, à Inteligência Artificial passando pela captura do Carbono

Entretanto, centrado nas viagens interplanetárias que tenta normalizar, acérrimo amante da ficção científica, imaginou enviar ratos e plantas para Marte. Depois da malograda tentativa de comprar mísseis soviéticos desmantelados, Musk produziu os seus próprios foguetões, os Falcons, 1 e 9 - denominação recordando a saga Star Wars - e com isso tentando dar resposta àqueles que haviam duvidado de a empresa vir a lançar veículos no espaço.

Para tornar a colonização de Marte acessível através da criação do Comboio das Colónias de Marte, a SpaceX pretende implementar um projecto conducente e viajar para Marte, a cada 26 meses, sempre que este planeta esteja alinhado com Terra, de forma a tornar as viagens mais favoráveis.

Por outro lado, a Tesla é uma indústria que actua no desenvolvimento e fabricação de veículos electrónicos autónomos que Musk cofundou com Martin Eberhard, fixando-se ele como CEO da empresa, e que produz o seu primeiro carro movido a bateria, o *Roadster,* em 2006. Era um carro desportivo capaz de andar 350 quilómetros, com apenas uma carga de bateria. A tecnologia empregada no desenvolvimento desse veículo foi criada internamente do zero, para que a empresa não tivesse que pagar pelas patentes de outras tecnologias já antes registadas.

Model X, Portugal

O Model X , foi o segundo modelo desenvolvido pela Tesla e o segundo carro eléctrico mais vendido no mundo. Actualmente, o valor de mercado da empresa ultrapassa o valor da Ford, General Motors, Fiat-Chrysler e Daimler juntas. Mas a imaginação de Musk não para.

Ainda em 2006, cria a *SolarCity*, uma empresa de energia solar que procura combater o aquecimento global, e que foi estruturada num ambiente sócio-económico familiar.

Mas este acumular de actividades acaba por conduzir a um mau aproveitamento dos recursos e a Tesla passa a gastar mais do que os lucros que gera. Eberhard é demitido e o ano de 2008 é o pior ano na vida de Elon Musk , segundo as suas próprias palavras .

A esta crise económica junta-se uma crise familiar e Musk separa-se da sua companheira de muitos anos, com quem tinha seis filhos. Segue-se um período sentimental conturbado, com sucessivos casa e descasa que afectam a sua imagem pública.

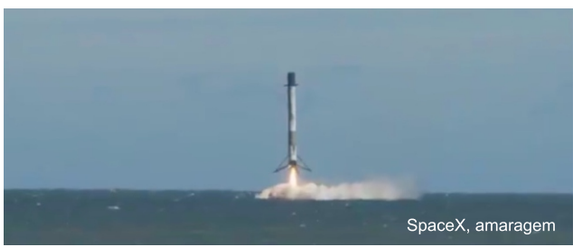
Musk dá, no entanto, a volta por cima e estes episódios acabam por não interferirem na sua vida empresarial que entra decisivamente nos carris. A Tesla encontra financiadores externos, e a SpaceX estabelece um acordo com a NASA tendo como objecto o abastecimento no espaço.

Em 2015, a SpaceX completava 24 lançamentos em missões de reabastecimento à Estação Espacial Internacional, obtendo perfomances cada vez mais inovadoras. Com efeito, a 8 de abril, de 2016, data que ficará para a história da exploração espacial, o Falcon 9 conseguiu, pela primeira vez, aterrar no mar em segurança, permitindo a sua futura reutilização, objectivo primordial do projecto. Já o tinha conseguido fazer em terra, mas todas as tentativas para realizar o feito no mar haviam saído frustradas.

E Musk continua a pensar em inovar e rentabilizar. Foi para isso que se formou em Física e em Economia. Continuando a pensar, como sempre o fez, no espaço, pensa, contudo, também na terra que pisa. Tem um projecto em mente, o Hyperloop, que, concretizado, permitirá criar um sistema de transporte entre Los Angeles e São Francisco, uma distância de 650 quilómetros, que seja transporta em apenas trinta minutos.

Preocupado com o destino da humanidade, foi um dos fundadores do OpenAI, uma organização sem fins lucrativos, de pesquisa em inteligência artificial de molde a que ela sirva o homem e beneficie a humanidade como um todo. A organização procura colaborar livremente com outras instituições e com pesquisadores tornando as patentes e pesquisas abertas ao público em geral.

Acresce , ainda, que Elon Musk anunciou, recentemente, a doação de 100 milhões de dólares ao melhor projecto tecnológico destinado à captura de dióxido de carbono.


SpaceX, amaragem

A captura de carbono é um processo que consiste em isolar o dióxido de carbono directamente do ar ou antes de ser emitido pelas fábricas. Após esta captura, o dióxido de carbono é encaminhado para um local de onde não possa escapar (tipicamente, o subsolo). O processo tem vindo a ser apontado por muitos cientistas como fundamental no combate ao aquecimento global.

A. do Ribeiro do Pinto

os nossos colaboradores

Os primeiros anos de reinado de um rei criado em Polvoreira: Sancho II

D. Sancho II

Sancho começa a reinar na Primavera, de 1223. Tem treze anos. O pai acabara de morrer, excomungado. O Papa Honório III diz que ele é pueril e que tem maus conselheiros.

Acresce, para mais, que é filho de D. Afonso e de D. Urraca que ainda eram parentes e, por isso, o Papa definira como incestuoso o seu casamento. Na época, a lei canónica restringia os casamentos entre nubentes que fossem parentes, até ao sétimo grau. Estranhamente, sendo menor e rei, não foi nomeado a Sancho qualquer tutor e não há notícias de qualquer ritual de investidura, como aconteceu com seu avô, Afonso VIII, de Castela.

Hermenegildo Fernandes, o historiador que, com muita probabilidade, pensamos, mais afincadamente se debruçou sobre os acontecimentos que ocorreram no reinado de Sancho II, o Capelo, como ficou conhecido, afirma que aqueles factos constituíram, eventualmente, um argumento a favor da sua futura deposição.

Certo é, ou parece ser, que na conjuntura, então, existente, um qualquer argumento seria suficientemente forte para depor o rei.

Quando Sancho sobe ao poder, não está ainda concluído o acordo com o papa Honório III, com Estevão Soares da Silva - relembre-se, um dos mais importantes metropolitas da Hispânia Ocidental - e com o rei para levantamento da excomunhão. D. Afonso, o pai, morre, por isso, injustamente diabolizado, sem possibilidade de ser sepultado no Mosteiro de Alcobaça que ele tanto ajudara a enriquecer.

Papa Honório III

Para poder garantir ao pai a sepultura condigna de um Rei de Portugal, Sancho assina, logo nos primeiros meses do seu reinado, ainda em 1223, um acordo com as tias, dando-lhes tudo aquilo que Afonso II não lhes quisera reconhecer, desde os castelos a todos os bens imóveis reclamados e, mesmo, ao título de rainhas.

A acrescer a tudo isso, compromete-se, ainda, a pagar-lhes a elevada quantia de 4000 morabitinos anuais, sobre os direitos sobre Torres Vedras que as herdeiras dividem entre si.

Ficam, também, com a totalidade das rendas provenientes de um dos centros urbanos mais importantes da época, da "*Estremadura, contribuindo para cimentar a sua influência numa área onde a penetração senhorial era reduzida e que tradicionalmente fazia parte do domínio directo do rei*" citando o seu biógrafo, Hermenegildo Fernandes.

Ainda no ano de 1223, com poucos meses de reinado, Sancho faz também as pazes com Estevão, o Arcebispo de Braga, contra o pagamento de seis mil morabatinos, esvaziando, assim, os cofres do Reino. Todavia, talvez devido a um rebate de consciên-cia, quando, em 1228, Estevão Soares da Silva, irmão de Estevainha Soares da Silva, a nobre que criou Sancho, em Polvoreira, deu conta que estava perto o momento de prestar contas a Deus, aquele arcebispo declara no seu testamento que perdoa os mil morabitinos, ainda em dívida, ao rei que, durante a vida, tão financeiramente explorara.

Mas, para além destes litígios com o Arcebispo de Braga, havia outros com outros bispos, nomeadamente de Lisboa e do Porto, que Sancho, um miúdo com treze, catorze anos, teve de resolver.

O avô, Sancho I, tinha intervindo numa disputa entre o Bispo do Porto, Marinho Rodrigues, e os seus cónegos, de uma forma violenta a ponto de terem sido "*destruídas as casas dos cónegos fiéis ao bispo, forçadas as fechaduras das portas da Igreja, invadido o espaço sagrado por indivíduos excomungados, sepultos os corpos mortos em interdito",* no descrever, mais uma vez, de Hermenegildo Fernandes.

Acresce, que o próprio o bispo e o seu deão foram enclausurados no paço episcopal, durante cerca de cinco meses, e de onde fugiram, pela calada da noite, com destino a Roma para se queixarem ao Papa.

O Porto, por concessão de D. Teresa, a mãe de D. Afonso Henriques e, naturalmente, a trisavó de Sancho, era, então, o único centro urbano que, com importância, não tinha o rei por senhor. Ora os cidadãos portuenses preferiam ter o senhorio do rei e não do bispo e, naturalmente, para o efeito, contavam com o apoio conveniente de Sancho I.

O diferendo deu origem a um prolongado conflito entre o bispo e as populações portuenses e manteve-se durante pelo menos a primeira década do reinado de Sancho II. Em 1233, ainda o Bispo do Porto fazia queixas do jovem Rei ao Papa, que sofreu na pele a ambição da igreja medieval portuguesa de querer ser titular de um poder civil.

Nuno André O.E.Abreu

"Colocar a pessoa no centro da atenção"

O bispo Vincenzo Paglia, presidente da Academia Pontifícia para a Vida (APV), do Vaticano, apelou a que se faça uma "revolução coperniciana" nas sociedades, de modo a que os idosos possam ser "acompanhados e assistidos em contextos familiares, na sua casa e em todo o caso em ambientes familiares que se assemelhem mais à casa que ao hospital".

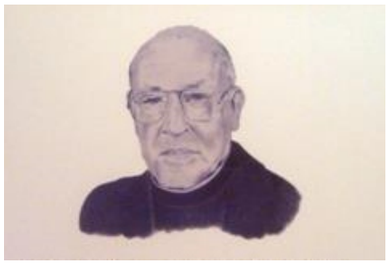
Sob o título "A velhice: o nosso futuro. As condições dos idosos após a pandemia" proclamou :

"Toda a sociedade civil, a Igreja e as várias tradições religiosas, o mundo da cultura, da escola, do voluntariado, do espectáculo, da economia e das comunicações sociais devem sentir a responsabilidade de sugerir e apoiar – no interior desta revolução coperniciana – novas e incisivas medidas". Afirmou que os idosos foram as principais vítimas da pandemia: "Os dados das mortes são brutais na sua crueldade. Até hoje fala-se de mais de dois milhões e trezentos mil idosos mortos por causa da covid-19, a maioria dos quais com mais de setenta e cinco anos. Um verdadeiro 'massacre de idosos'.

"A institucionalização dos idosos, sobretudo dos mais vulneráveis e sós, como única solução possível para lhes acudir, em muitos contextos sociais revela uma ausência de atenção e sensibilidade para com os mais fracos, em relação aos quais seria antes necessá- empregar meios e financiamentos aptos a garantir os melhores cuidados possíveis a quem deles precisa, num ambiente mais familiar".

«Quem não gostaria de continuar a viver em casa própria, rodeado pelos seus afectos e pelas pessoas mais queridas, mesmo quando se torna mais frágil? A família, a casa, o seu ambiente representam a opção mais natural."

O Padre Manuel de Faria Borda



Conheci bem o Padre Manuel de Faria Borda e recordo-o com muita saudade. Foi meu professor de Música e não conseguiu fazer nada de mim. Duro de ouvido, com voz esganiçada, proibiu-me de cantar sempre que ensaiava na aula. Mas foi meu amigo. Para me não prejudicar na média da avaliação escolar com uma negativa a Música, disse-me: Bem, no exame vou-te mandar solfejar o Fá-Lá-Dó. Treina-o bem para ver se te dou positiva.

E assim foi. Treinei o Fá-Lá-Dó, de tal forma que, ainda hoje, passados mais de sessenta anos, o sei de cor. Fá-Lá-Dó-Lá-Fá-Dó-Si-Ré-Sol-Ré-Sol- Ré-Dó...

Ao tomar conhecimento que a Arquidiocese de Braga apresentou em 9 de Fevereiro o seu espólio musical adquirido a um alfarrabista, presto aqui a minha homenagem, a um homem exigente mas bom, transcrevendo alguns dos seus dados biográficos.

O padre Manuel de Faria Borda, nasceu em São Paio de Fão, a 7 de Julho de 1914 e faleceu em Fão, a 6 de Março de 1992 e foi compositor e regente de coros.

Aprendeu solfejo e canto gregoriano no Seminário de Braga, indo depois estudar piano, harmonia, contraponto e fuga em Salamanca e no Conservatório de Música do Porto, onde foi aluno do compositor e pianista francês, Lucien Lambert.

Manuel Faria Borda apresentou várias peças musicais "com sucesso", entre os anos 40 e 80 do século XX, nomeadamente em Braga mas também em Guimarães, como foi o caso das celebrações da independência e restauração, em 1940.

Nuno M. P. de Abreu

JANELA DA SAUDADE

FALECEU

D. Maria Rosa Mendes Ribeiro

Salgueiral, Guimarães

Aniversário de Falecimento

José da Silva Ribeiro

Missa de 9.º Aniversário

Polvoreira, Guimarães

FALECEU

D. Maria Emília de Jesus Fernandes

Rua do Bairro do Sol

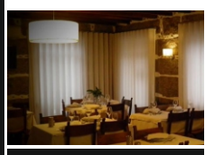
Pinheiro, Guimarães

Memorial

AGÊNCIA FUNERÁRIA
SÃO PEDRO
DE POLVOREIRA, LDA.

253 523 580
253 524 057
966 037 910
966 618 931
funerariasaopedro@sapo.pt

CAFÉ RIO
RESTAURANTE



253 523 841
936 806 682
934 801 904

FRANGO À RIO
POR RESERVA E
OUTROS PRATOS

R.Cmte. João de Paiva Faria Leite Brandão, 233
4835 - 192, Polvoreira, Guimarães

SOTOCAL Cafés
Est.1960
FRANCISCO TEIXEIRA
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO
931 604 572

COMPRO E VENDO
EQUIPAMENTOS USADOS
FRANCISCO TEIXEIRA
N E G Ó C I O S
Polvoreira - Guimarães
931 604 572
franciscoteixeiranegocios@gmail.com

VITÓRIA S.C.

Talho Oliveira
Rua das Oliveiras - Polvoreira - GMR
TLF: 253 524 010 - TLM: 917 537 242

RESTAURANTE
TREVO
GUIMARÃES

Rua Cmte. João de Paiva Faria Leite Brandão, 2005
Polvoreira - Guimarães
253 522 372

CASA DOS
BOMBOS ALVES
José Manuel Salgado Alves
Rua N.ª Snr.ª de Fátima, 524
Polvoreira, Guimarães
962 930 407

O Pontido -
- Café Snack Bar, Lda

Largo Campo da Casa Nova 48,
4835-144, Polvoreira, Guimarães
253 523 136

Café Areal
Since 2000

Rua Ribeiro da Ponte, 530
Polvoreira - Guimarães
253 522 444

paulocar

Estrada Nacional 105, n.º 1531
Polvoreira, Guimarães
932 665 701

Filipe Abreu
Mediador Exclusivo

filipeabreu@meo.pt
T. +351 253 464 888
M. +351 916 987 933

Rua António Costa Guimarães, 2861
4810-491, Urgezes, Guimarães
fidelidade.pt

TECNOLOGIAS
ESTRATÉGICAS
Sonhe, nós
desenvolvemos!

Equipamentos e Serviços de
Informática, S.A.

Rua dos Estoleiros N.º304, Polvoreira
4835 - 163 Guimarães

Telf: (+351) 253 424 570
Fax: (+351) 253 514 704

E-mail: geral@vimaponto.pt

Apoie as associações
de Polvoreira!

A. P. SOFT
Joaquim Araújo
A. P. SOFT - Programação e Serviços, Lda.
Consultoria Informática
Assistência técnica
Formação
SOFTWARE DE GESTÃO - PRIMAVERA SOFTWARE
Loja de Informática - Computadores IBM / HP / DELL / Asus / Lenovo
Redes / Internet / Serviços Multimédia / POS / Acessórios
252 510 048 - 963 936 200 apsoft@apsoft.pt
Rua Cmt. João de Paiva Brandão, 233, Polvoreira
4835-175, Guimarães GPS: N 41.42014 - W -8.30070

SINCRONIDEIA
Data Privacy & Security

SINCRONIDEIA - Informática, Lda.
Rua dos Estoleiros N.º304, Polvoreira
4835 - 163 Guimarães
Telf: (+351) 253 036 727
geral@sincronideia.pt

CliHotel
de Guimarães
253 424 400
E.N. 105, nº 787 - 4835-164, Guimarães