



revista de
POLVOREIRA

GUIMARÃES



passado

presente

futuro

Dia 5 de Janeiro
Dia da freguesia de Polvoreira

JANEIRO 2020

Número: 25

REVISTA MENSAL DA JUNTA DE FREGUESIA DE POLVOREIRA



MUNICÍPIO DE
GUIMARÃES



Dia da Freguesia - Dia de Polvoreira

Há pouco mais de um ano, o executivo da Junta instituiu o dia da Freguesia. Este ano, a 5 deste mês, celebramo-lo pela primeira vez.

Para além de reavivarmos as nossas raízes, fundamental para alimentar a nossa identidade, fizemos, desse dia, um dia de incentivo ao bom desempenho escolar das nossas crianças e um dia de gratidão a quem, antes de nós, trabalhou em prol da nossa freguesia.

Exercitar a memória histórica é de uma importância vital para a construção da identidade de uma determinada comunidade. Para isso é necessário que se não deixe de rememorar o passado, ir em busca das raízes, das origens, do âmago da nossa história.

A memória é sempre actual, pois a qualquer momento podemos evocá-la. É vivida no presente, aberta à dialética da lembrança e do esquecimento, alimenta-se de lembranças vagas e cria o sentimento de pertença e de identidade.

Por vezes dá-se conta que um grupo quer esquecer o passado e surge aí a resistência de grupos que não querem esquecer as suas memórias. Pelo contrário, querem preservá-las e perpetuá-las, para que as futuras gerações saibam dos acontecimentos e não esqueçam que o seu presente assenta no passado da comunidade onde se integram.

Temos todavia de ter em conta que memória não pode ser enquadrada, emoldurada de acordo com interesses próprios, pois deve ser livre e actuar sobre os seus personagens sem interferências.

A memória histórica constitui um factor de identificação humana, é a marca ou o sinal da sua cultura. Reconhecemos nessa memória o que nos distingue e o que nos aproxima. Identificamos na história os acontecimentos mais marcantes, desde os conflitos às iniciativas comuns.

É esta identidade cultural que define o que cada grupo é e o que nos diferencia uns dos outros!



A assistência e os Responsáveis pelas nossas Autarquias

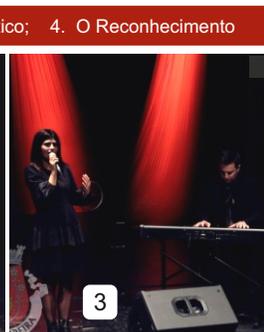


1



1. A Recompensa; 2. O Grupo Coral; 3. O Duo Artístico; 4. O Reconhecimento

2



3



4

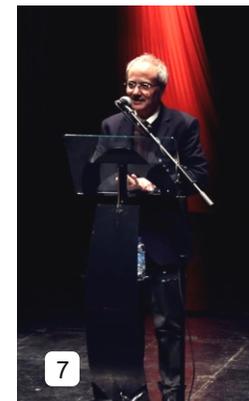


5



5. Lembrando a nossa História; 6. Agradecendo o Presente; 7. O Encerramento

6



7



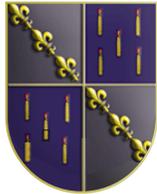
ÍNDICE

Nº 25 JANEIRO 2020

A Quinta do Vale



Teresa Holstein
e os
Paiva Brandão



Carlos Alberto Oliveira
Presidente da Junta de Freguesia de Polvoreira



EDITORIAL

1. Como já aqui referi, quando me apresentei a eleições, a 1 de Outubro de 2017, fi-lo com um programa onde afirmava ser minha preocupação primeira, para este mandato, o de dinamizar as actividades ambientais culturais e associativas da freguesia.

Escassos meses depois de tomar posse, o executivo a que presido criou a "Revista de Polvoreira".

Como também já aqui escrevi, vezes agoirentas vaticinavam, então, que tal Revista não duraria mais que meia dúzia de meses. Entramos, neste mês, no III ano da sua publicação.

Mais uns meses decorridos, o executivo da junta propôs, em Assembleia, instituir e celebrar o dia da freguesia.

Apesar de, estranhamente, não haver unanimidade, a proposta foi aprovada com larga maioria.

No passado dia 5, celebramos, pela primeira vez, o Dia da Freguesia, agraciando os nossos melhores alunos do ciclo e anteriores autarcas. A sessão que levamos a cabo teve o maior êxito e mereceu rasgados encômios do Sr. Presidente da Câmara que presidiu à sessão e a apresentou como exemplo a seguir por outras freguesias do concelho. Muito obrigado, Sr. Presidente!

2. Há cerca de 20 anos, em mandato anterior, trabalhei denodadamente no executivo da Junta de então, na implementação de um ATL e de um Centro Social em Polvoreira.

Com o apoio da Câmara de Guimarães, com a transferência graciosa de património, dotamos aquelas instituições de condições materiais para poderem exercer condignamente a sua actividade.

É com um certo sorriso nos lábios que, hoje, releio o que, então, o correspondente do "Voz de Guimarães", em Polvoreira, escrevia:

"Continua a Saga do A.T.L.dos Carvalhos... Não entendemos muito bem a atitude do Presidente da Junta... Os actos são para serem assumidos por quem os pratica, bons ou maus".

Decorridos estes vinte anos, é com orgulho que assumo aqui os meus actos: Numa colaboração estreita entre Câmara, Junta e Paróquia, graças ao Padre Isaac, como foi publicamente reconhecido na inauguração, conseguimos dotar o Centro Social de Polvoreira com um património avaliado em cerca de oito milhões de Euros. Foi obra!

Obrigado, Padre Isaac!



A Acção do Homem e a Extinção das Espécies

PANGEIA

A Deriva Continental



Pangeia



Laurásia e Gondwana



Mundo Actual

Em que situações devo recorrer a uma consulta de psiquiatria?

Direção de Psiquiatria do Círculo de Guimarães



Benefícios da Tangerina



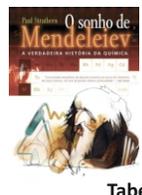
Ainda o Natal na nossa escola!



Um dia todos saímos da escola, mas por onde quer que estejamos ela sempre estará dentro de nós.



A história do "Jerónimo do Recoveiro"



150 anos da Tabela Periódica



Diário de Teresa Gil
neste capítulo,
Sancho IV, o Bravo,
Teresa Gil
e
Maria Pais da Ribeira



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



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.



quem somos

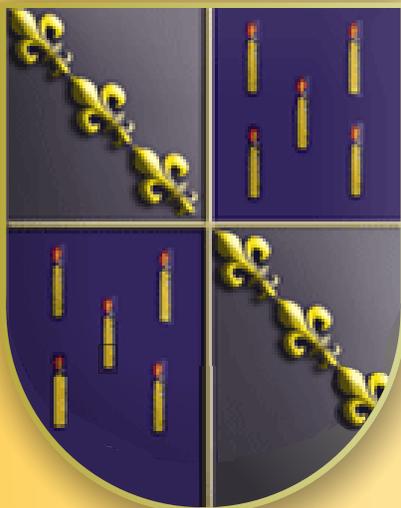
Como vimos, no mês passado, a família Brandão de Melo, titular da casa de Carvalho D'Arca, extingue-se quando Eugénia Brandão de Melo morre sem deixar descendentes. Por testamento, os bens passam para as sobrinhas da família Holstein, uma delas afilhada que professa nas Doroteias.

Talvez por isso o palácio da Torre da Marca acaba por ser vendido à Mitra e, depois de muitas agruras e "desagruras" acaba por ser, hoje, do arcebispado do Porto e o local onde está instalado o Centro de Cultura Católica.

Na verdade, depois da publicação da lei de Separação do Estado das Igrejas, em 21 de Abril de 1911, a Câmara do Porto tomou o Paço do Bispo, junto à Sé. Depois de alguns anos no exílio, o Bispo do Porto regressou e a Diocese decidiu, em 1919, adquirir a Torre da Marca para instalar aí o seu Bispo. De salientar, para nós polvoreirenses, que a primeira missa aí celebrada, foi por alma dos Marqueses de Monfalmim, os últimos Brandões do Porto, proprietários de Carvalho de Arca, em Polvoreira.

A casa de Carvalho d'Arca cabe, por testamento, a outra sobrinha, Teresa Holstein. É aqui que se constrói a ponte por onde transitará a casa de Carvalho d'Arca, dos Brandões do Porto para os Paiva Brandão, de Braga, atuais titulares da casa. Tanto quanto foi possível apurar, entre aqueles Brandões não existe qualquer relação sanguínea. Os Brandões do Porto parece deverem o seu nome a uma Isabel Brandoa, aparentada com os Condes da Feira, que casou, nos fins do século XV, com o castelhano João Sanches.

Os Brandões de Braga parecem proceder de João Álvares de Paiva, capelão do Arcebispo de Braga, D. Diogo de Sousa, que teve dois filhos legitimados por carta real de 3.9.1528. Segundo alguns historiadores, o patronímico de João Álvares aponta para ser filho de um Álvaro de Paiva, documentado historicamente, um beirão conterrâneo e contemporâneo de D. Diogo de Sousa que, depois de ter sido Bispo do Porto, foi nomeado arcebispo de Braga e que trouxe o filho daquele como seu capelão.



Escudo esquadrelado de Paiva e Brandão



Quinta do Vale

Parte 6



Remontemos então, apenas, até ao trisavô do atual titular de Carvalho d'Arca. Chamava-se João de Paiva Costa Leite Brandão e era fidalgo da casa real. Do seu casamento com Miquelina Emília Ribeiro de Faria, nasceram João de Paiva de Faria Leite Brandão e Adriano de Paiva de Faria Leite Brandão.

Adriano foi um insigne cientista. Publicou um trabalho, "*La Telescopie Électrique Basée sur l'emploi du Selenium*", propondo a utilização do selénio, o elemento químico que tem a capacidade de transformar a energia luminosa em energia elétrica, permitindo a transmissão de imagens, que projetou o seu nome para a posteridade. O rei D. Luís, agradecido, concedeu-lhe o título de Conde de Campo Belo. Já, então, era casado com Gertrudes Emília Leite Távora e Cernache, senhora do morgado com aquela nomenclatura, em Vila Nova de Gaia. Talvez hoje, com as preocupações ambientais e atendendo à controvérsia sobre a utilização do lítio, em vez do título, fosse ostracizado pela comunidade política.

Mas adiante

O irmão mais velho, naturalmente chamado João, cursou direito na Universidade de Coimbra e no ano lectivo de 1864/65, frequentava o 4.º ano naquele instituto e morava na Rua dos Militares, nº 39, em Coimbra. Talvez por isso, vem a dar origem a uma ilustre geração de militares, a começar pelo Comandante João de Paiva que os mais velhos polvoreirenses ainda conheceram.

João de Paiva, casa, em primeiras núpcias, com Teresa Holstein, sobrinha da nossa conhecida Eugénia Maria, que perdera já os sobrenomes de Vale Peixoto mas, mesmo assim, morreu soterrada em títulos.

Infelizmente, Teresa Holstein que dera à luz uma filha morre, em 23 de Dezembro de 1906, oito dias depois daquela ter falecido ainda bebé e ano e meio após ter casado. Na biografia da Madre de Monfalmim, escrita pela irmã, Mariana de Jesus, descreve-se, comoventemente, o acontecimento que, talvez, na minha modesta opinião, direccionou um pouco, noutra sentida, a história de Polvoreira.

Daqui se pode concluir que a Casa de Carvalho d'Arca desde que foi emprazada por D. Jaime a Duarte Vaz, em 1525, jamais foi objeto de qualquer transacção comercial. Transitou dos Vales Peixoto para os Brandão de Melo, destes para os Holstein Beck e acabando nas mãos dos Paiva Brandão.

In "Covas as Origens e as Gentes"



rubrica

actividade associativa

Mês de Janeiro - Polvoreira em Festa

Para além de, no passado dia 5 de Janeiro, termos celebrado o dia da Freguesia, como damos conta a páginas 5 da nossa Revista, a 19, o Auditório Black Box, da Fábrica ASA, voltou a encher para celebrarmos a tradição e a solidariedade.

Foi num ambiente de alegria e convívio que 10 associações de Polvoreira mostraram as suas Reisadas a todos os presentes.

O Grupo "Filhos da Nação", e os artistas, Luizão Sampaio e Rui Vieira, não faltaram à chamada e presentearam-nos com os seus bem animados temas.

Nesta 3ª Edição, foram muitos aqueles que acederam ao nosso pedido e trouxeram bens alimentares e de higiene, para que juntos possamos levar felicidade a, ainda, mais famílias da nossa freguesia.

Um evento que já é uma tradição em Polvoreira e, certamente, voltará em 2021. Obrigado a todos!



REIS SOLIDÁRIOS, Polvoreira, para além de valorizar a sua História, respeita a Tradição e cumpre a Solidariedade



Foi bom ver a esmagadora maioria das Associações de Polvoreira juntas e solidárias
Foi pena ver que uma ou outra deixasse de querer estar junta e ser solidária



Os nossos Autarcas



rubrica

Associativismo

O Grupo Folclórico de Polvoreira visto pela Imprensa



Como referimos na revista do mês de Novembro, as confusões dos depoimentos que tentamos recolher não nos permitiam elaborar uma história do Rancho de Polvoreira que fosse factualmente comprovada. Procuramos, por isso, recolher na imprensa as reportagens que dão conta da sua evolução no tempo.

Em 1965 Polvoreira fez a sua melhor aquisição, recebendo como novos habitantes um casal vindo de Salamonde, Vieira do Minho. Foi a mais valia que faltava na parte cultural da freguesia. Sem que ninguém desse por isso e com humildade nunca vista, o casal Costinha veio instalar uma mentalidade diferente, para melhor. Por isso, não podíamos deixar passar em branco a sua saída de timoneiro do Rancho Folclórico local.

Em meados de 2000, Manuel Costinha põe termo ao seu desempenho como Presidente da Direcção do Rancho.

Por essa altura, era responsável pela "Voz de Polvoreira", no "Voz de Guimarães", Domingos Coelho que entrevistou Manuel Costinha.

Não sabemos o que hoje Domingos Coelho pensa dos mandatos daquele primeiro presidente, mas, então, apresentou, como introdução, um panegírico iconoclasto verdadeiramente notável!

De qualquer forma, tanto quanto se deduz da entrevista, a passagem de testemunho foi pacífica. Manuel Costinha era presidente da Direcção, há 15 anos! Nunca apresentara qualquer lista a eleições e, segundo afirma, havia quem o acusasse de dono do Rancho e sentia-se factor de cisão...

Sucedeu-lhe Carlos Oliveira! Que se propunha:

Assim, o presidente eleito explicou que o grande objectivo da nova direcção é "organizar e iniciar uma nova vida no grupo". Assim, segundo Carlos Oliveira, "o primeiro passo da nova equipa será a filiação na Federação de Folclore Português"

O Grupo Folclórico de Polvoreira vai mudar-se já na próxima semana para a nova sede, cujas instalações ficam na antiga escola dos Carvalhos. As instalações foram cedidas pela Câmara Municipal de Guimarães, tendo as obras ficado a cargo do grupo.

Grupo Folclórico de Polvoreira inicia "nova fase"



Sexta-feira 28 de Janeiro de 2000

A mudança de Direcção foi pacífica?

Foi. Houve eleições; só apareceu uma lista e por isso foi essa, naturalmente, a eleita.

Porque não apresentou lista?

Por várias razões. Primeiro, porque nunca apresentei lista; deixava terminar os prazos e depois criava uma equipa que apresentava ao Grupo para eleger directamente. Segundo, provar que não me considerava dono do Grupo como fui acusado. Terceiro, não dividir o Grupo. Disto dei conta no dia da tomada de posse da nova Direcção.

Decorreram, entretanto, oito anos. Era tempo de renovar.

E, em 2008, dá-se uma transição pacífica, sem bilis ou rancores, para quem, desde há muito colaborava no Grupo: Dora Silvana.

ado no Centro Social de Polvoreira onde o grupo também tem a sua sede. Desde Maio de 1999 que a história viva do grupo pode ser revisitada e apreciada no Museu onde se expõem as alfaias agrícolas e outros bens culturais.

Carlos Oliveira, lembra ainda como parte da sua herança enquanto dirigente, a instalação do GFP em instalações condignas e onde se reúnem os 55 elementos que forma o grupo.

"A nossa preocupação primeira foi a de afirmar o grupo a nível institucional tornando-o parceiro das instituições e autoridades locais para depois reunir um vasto património num Museu que nos permite todos os dias olhar para trás e recordar o que nos distingue como parte da cultura etnográfica de

Polvoreira tem um papel essencial na cultura popular contribuindo para que a freguesia seja conhecida noutras terras nomeadamente através da organização de um festival folclórico internacional que já vai na 15ª edição", reforça.

Sucessão amigável no Grupo Folclórico de Polvoreira



cadeira e que em Polvoreira a dinâmica associativa vai sendo vivida por várias gerações que se entregam de corpo e alma à sua função de promotores e defensores da cultura e do dinamismo local".

Dora Silvana que é a

Afinal, contrariando boatos e discursos egocêntricos, há vinte anos que o Grupo Folclórico de Polvoreira percorre em paz o seu caminho, promovendo Polvoreira e as suas tradições!

GRUPO FOLCLÓRICO DE POLVOREIRA EM TRANSIÇÃO DIRECTIVA

Expresso do Ave 03 de Setembro 2008

Carlos Oliveira entrega presidência a Dora Silvana



Handover ceremony between Carlos Oliveira and Dora Silvana.



O Agrupamento 200 de Polvoreira festejou os seus 79 anos, em mais uma Ceia de Reis, a trigésima!



O Agrupamento 200 da nossa freguesia, realizou, este sábado, a sua 30ª Ceia Reis e festejou também o seu 79º Aniversário. Foi um dia de festa para a Família Escutista de Polvoreira e para todas as Associações da Freguesia que solidariamente a ela se juntaram,

Findada a ceia, o Chefe do Agrupamento, Victor Silva, tomou a palavra e, depois de apresentar uma saudação fraterna ao Chefe do Núcleo, Ernesto Machado, declarou:

"O Agrupamento 200 vem manifestar profunda gratidão a todos os Escutas, Familiares e Amigos que contribuíram para o sucesso da nossa Ceia. Para esse mesmo sucesso muito contribuiu a equipa de cozinheiras que realizaram um trabalho maravilhoso. Um especial agradecimento à nossa chefe de cozinha, Sãozinha, à Elisabete e à Alice pela prontidão da sua colaboração com o Movimento Escutista".

A Ceia de Reis ficou ainda marcada pela distinção promovida a um elemento da Fraternidade Nuno Álvares, Assunção Abreu, pelos inúmeros serviços prestados ao Agrupamento 200 de Polvoreira. O Chefe do Agrupamento, Victor Silva, e o Chefe de Núcleo Ernesto Machado agradeceram-no com a medalha de Agradecimento de 3ª Classe. Terminou o Chefe Victor Silva, afirmando:

"O Agrupamento, ao longo destes 79 anos de vida, tem caminhado com alegria e espírito de missão na procura constante de incutir na juventude de Polvoreira os valores da fraternidade, e um desejo mágico de "Deixar o Mundo Melhor do que o Encontrarmos".

- 1. O reconhecimento
- 2. O Bolo de aniversário cortado pelo elemento mais antigo do Agrupamento, António Oliveira .
- 3. As cozinheiras e a satisfação pelas suas boas ações
- 4. A solidariedade dos Polvoreirenses amigos do escutismo!
- 5. O espetáculo!



A UDP levou a cabo um trabalho de renuneração dos seus sócios tendo em conta um estudo realizado sobre as suas raízes históricas assente nas actas que remontam à fundação do Clube, procurando com isso repor a legalidade que os estatutos impõem.

Na verdade, esta Direção deu conta que a numeração dos sócios constantes do acervo actual, não cumpria o que a 1ª Assembleia realizada após a assinatura da escritura de constituição, então, regulamentou. Acontece ainda que esse regulamento jamais foi alterado por outra qualquer Assembleia com poderes para o fazer, estando, por isso, em vigor.

Revelando um enorme civismo e um respeito pela legalidade de assinalar, a proposta foi aprovada por unanimidade. Assim, durante o mês de Janeiro, irá ser produzido um novo cartão de sócio com a consequente actualização referencial dos sócios.

Parabéns, União Desportiva de Polvoreira!





A Acção do Homem e a Extinção das Espécies

Hoje, fala-se no desaparecimento das espécies como algo de trágico cuja responsabilidade caberia exclusivamente ao homem. E se é verdade que o homem tem comportamentos que comprometem a sobrevivência de algumas das espécies que actualmente habitam a crosta terrestre, é também verdade que as acções do homo sapiens, o homem com consciência do mundo onde está inserido, só podem ter tido impacto nos últimos trezentos mil anos, data em que, segundo as últimas recentes descobertas de 2017, ele surgiu na Terra.

Ora, a maior parte das espécies que habitaram este planeta extinguíram-se em datas muito anteriores àquele período, que representa um gota no oceano no tempo de existência do nosso planeta: 4,6 biliões de anos.

Na verdade, os estudos geológicos dão-nos conta que uma série de espécies desapareceram da face da Terra desde que, quinhentos milhões de anos depois de se ter formado, nela se iniciou a vida, como afirmam os prosélitos da teoria da evolução química, ou desde que ela aqui aterrou, vinda de outros planetas, segundo os defensores da Panspermia Cósmica.

São pouquíssimas as fontes de informação sobre o assunto e praticamente quase tudo o que foi descoberto foi "literalmente desenterrado". Através do processo de escavação, conseguiu-se comprovar que fósseis de espécies existentes numa camada geológica não existem na camada que se lhe sobrepõe. As escavações permitem ainda encontrar nessas camadas vestígios de eventos como quedas de asteroides, vulcanismos, mudanças climáticas, movimentação de continentes, capazes de pôr fim à vida num determinado local, habitat natural de determinada espécie.

Há um estudo que tenta explicar 6 grandes cataclismos ao longo da existência da Terra. Só no último período, no tempo do hoje, denominado do Holoceno, em que plantas e animais desaparecem, parte dessa responsabilidade pode ser imputada à actividade do homem. Porque, uma boa parte das mudanças climáticas que contribuíram para aquele desaparecimento, pode ter sido promovida por uma maior actividade solar.

Hoje, sabe-se comprovadamente que a Terra de antanho era formalmente diferente da representada pelas cartas topográficas que identificam os continentes modernos.

Em 1915, o alemão Alfred Lothar Wegene e o australiano Eduard Suess, geólogos e meteorologistas, defenderam - e foram muito duramente criticados por isso - que os continentes modernos resultaram da divisão de um único continente que denominaram **PANGEIA**, a única massa terrestre existente no planeta. Aí, nas zonas costeiras o clima era húmido e suave e desértico no centro.

É já no período Triássico, entre 251 e 199 milhões de anos atrás, que se verifica uma ruptura que divide a Pangeia em dois novos continentes, a **Laurásia** - América do Norte, Europa, Ásia e o Ártico - na parte norte da Terra, e a **Gondwana** - América do Sul, África, Austrália e Índia - na parte sul, criando entre eles um novo oceano, o Tethys.

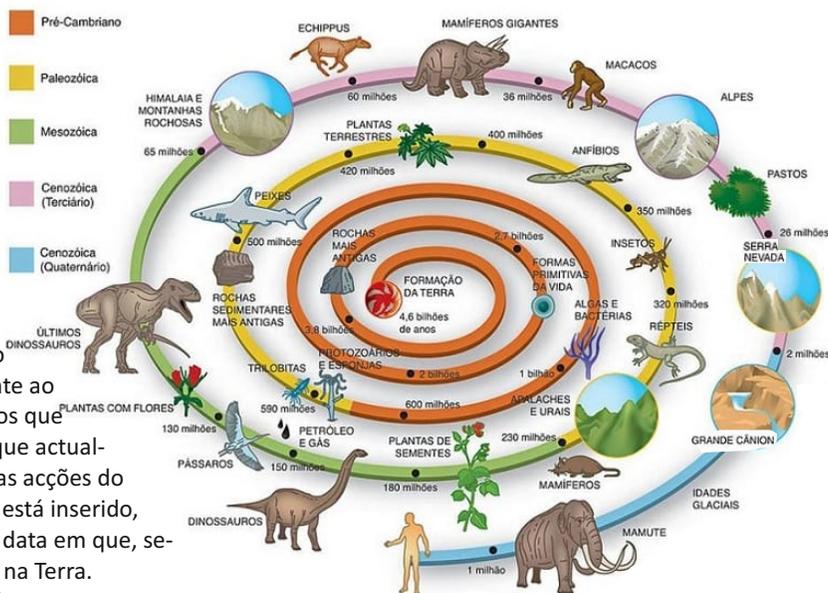
Há aproximadamente 65 milhões de anos atrás, a Gondwana e a Laurásia começaram a dividir-se e originaram os continentes atuais.

Esta teoria que inicialmente foi ridicularizada, só ganhou crédito a partir de 1940 e acabou por ser cientificamente comprovada em 1960.

O homem de hoje, já sapiens sapiens, senhor de um acumular de conhecimentos que nas últimas décadas tem crescido exponencialmente, deve ter consciência da importância da sua acção ou inacção na manutenção de um planeta onde possam viver os seus descendentes, se possível, em melhores condições climáticas.

Mas, por outro lado, não pode pôr em causa o seu próprio bem estar e dos seus descendentes mais chegados ao tomar medidas excepcionais que pouco ou nenhum relevo possam ter na evolução climática que é, em grande parte, consequência da própria natureza do Sol e do processo de produção de energia a partir da fusão de núcleos de hidrogénio e da produção consequente de hélio e na diferente alteração de forças que entre estes elementos se estabelece, ao longo dos tempos.

Mota Reis



PANGEIA

PANGEIA

Placas tectónicas



LAURASIA E GONDWANA

Placas tectónicas



MUNDO ACTUAL





rubrica

da saúde

A FRUTA DO MÊS



Benefícios da Tangerina

1. **Prevenção de doenças cardíacas**, incluindo a aterosclerose e o AVC;
2. **Diminuição do colesterol mau**, o LDL, já que é constituída por fibras;
3. **Fortalecer o sistema imune**, pois é rica em vitamina C;
4. **Prevenção e controle da diabetes**, pois possui baixo índice glicémico e ajuda a regular a quantidade de açúcar no sangue devido às fibras;
5. **Prevenção e controle da hipertensão arterial**, pois é rica em potássio, mineral responsável por regular a pressão arterial;
6. **Melhora a digestão** e o funcionamento do intestino;
7. **Favorece a perda de peso**, pois possui poucas calorias e aumenta a sensação de saciedade;
8. **Ajuda a combater a gripe** e os resfriados, já que possui vitamina C;
9. **Actua como calmante natural** e é excelente para quem sofre de insónia.

www.tuasauade.com

Em que situações devo recorrer a uma consulta de psiquiatria?



Direção de Psiquiatria do Cihotel de Guimarães

“Saúde Mental” é uma expressão que tem vindo a conquistar um lugar na linguagem do quotidiano. Quanto mais não seja porque alguns profissionais de saúde se lembram dela num determinado dia do ano e, em certa medida, a comunicação social faz eco disso.

Mas para o comum dos cidadãos essa expressão está esvaziada de sentido. Ou quando muito adota a sua visão negativa: «Ter saúde mental é não estar maluco». E não precisar de ir ao psiquiatra.

Ainda hoje as pessoas fogem do psiquiatra como o diabo da cruz. Se têm problemas, se andam nervosos, se têm chatices conjugais ou ficam tristes, até admitem procurar ajuda num psicólogo ou, quando muito, falam com o Médico de Família.

Contudo, procurar ajuda num especialista é coisa que não entra nas convicções da maioria das pessoas que estão em sofrimento.

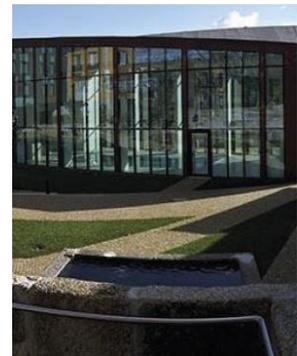
Até porque se acredita que um psiquiatra só receita medicamentos que supostamente provocam dependência e nos descaracterizam...

Até porque se acredita que o psiquiatra não sabe fazer psicoterapia ou dar bons conselhos. E é capaz de nos internar em instituições onde só há doidos...

Iniciar um tratamento psiquiátrico ainda é, hoje em dia, meio caminho andado para ser estigmatizado, “marcado socialmente”, posto à parte pelos próprios familiares. São estas e outras ideias preconcebidas em torno da saúde mental que impedem as pessoas de pedir ajuda atempadamente, ao contrário do que já começa a acontecer em relação a outras doenças. Saúde Mental é sobretudo, sabermos que estamos bem, em termos relacionais, emocionais, cognitivos ou comportamentais.

É, antes de mais, assumirmos que andamos felizes, que temos qualidade de vida e, pelo menos, algum controlo sobre o que vamos fazendo.

Saúde Mental é, em última análise, a lucidez necessária para procurarmos ajuda quando o sofrimento nos bate à porta. O resto é falta de informação e medo de encarmos os doentes mentais como pessoas iguais a nós.



QUALIDADE DE VIDA

O conceito de qualidade de vida é um conceito muito abrangente, de muito difícil definição, mas de uma fácil intuição. É abrangente porque engloba os diferentes aspectos da vida humana, desde a saúde física ao estado psicológico, do nível de independência económica ao estado das relações sociais, e chega mesmo a depender da nossa interação com o meio ambiente.

Para a Organização Mundial de Saúde, qualidade de vida é "a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do sistema de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objectivos, expectativa, padrões e preocupações".

É, na verdade, uma definição tão abrangente que, porque os extremos se tocam, acaba por poder ser definida num simples frase:

Qualidade de vida é ser feliz. E cada um de nós tem a sua própria maneira de ser feliz.

De qualquer forma, pode-se dizer que a qualidade de vida assenta em três pilares básicos: Ter saúde; ter uma família unida; Ter um objectivo de vida.

Ter saúde é, sem dúvida, o primeiro pilar, aquele que, de certa forma, condiciona a consistência dos outros dois. Mas a saúde tem segundo a OMS uma definição bem ampla ao conceptualizá-la como "o estado de completo bem estar físico e mental".

Para o bem-estar físico temos necessidade de procurar uma alimentação saudável, alimentação essa que tem de ter em conta os conhecimentos científicos e não propriamente as receitas apresentadas em propagandas comerciais que inundam os nossos meios de comunicação social, promovidas por empresas que gastam mais dinheiro a anunciar os produtos que vendem do que aquele que gastam para os produzir.



rubrica

a nossa...

O Natal na nossa escola!

Realizou-se no dia 13 de Dezembro passado, a festa de Natal da Escola EB1 JI de Polvoreira. Foi num ambiente de alegria e espírito natalício que as crianças de Polvoreira mostraram os seus talentos em palco. Neste primeiro Natal, em que as crianças de Polvoreira se uniram numa escola só, o resultado superou todas as expectativas. Comprovem!

ESCO



20191213_202919



A escola não transforma a realidade, mas pode ajudar a formar os sujeitos capazes de fazer a transformação, da sociedade, do mundo, de si mesmos...



Um dia todos saímos da escola, mas por onde quer que estejamos ela sempre estará dentro de nós.



20191213_210919

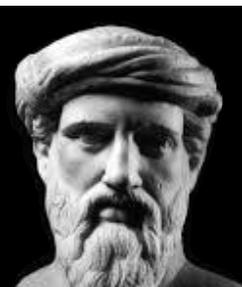
"A aprendizagem acontece quando há um vínculo afetivo entre quem supostamente ensina e quem supostamente aprende."

José Pacheco, mestre em Educação da Criança, pela Universidade do Porto.



BOIAS

Eduquem as crianças, para que não seja necessário punir os adultos



Natal Solidário

Eu tinha entre dois e três anos, quando o meu pai foi assassinado. Tinha, então, dez irmãos e a minha mãe não tinha como nos alimentar convenientemente.

Passamos muitas dificuldades e muita fome e a nossa mãe, sem poder satisfazer as nossas necessidades básicas, chorava às escondidas.

Quando tinha dez anos, e andava na escola, vi colegas meus a receberem, por alturas de Natal, bonecas ou carrinhos. Via-os tão felizes que cheguei a casa e perguntei a minha mãe porque razão eu não podia também receber presentes e ser igualmente feliz.

A minha mãe olhou-me e sem me responder foi para o quarto e eu ouvi-a chorar.

Arrependida pela minha pergunta, sentei-me à mesa de Natal, onde, para festejar, a minha mãe nos tinha comprado *croissants*, um pacote de margarina e uma lata de pó de chocolate. Quando a mãe chegou do quarto, ainda limpando as lágrimas que lhe escorriam dos olhos, disse que tínhamos de ir cedo para a cama porque estava frio e a lareira estava já apagada.

Fui-me deitar mas não conseguia dormir. "Via" a minha mãe muito entristecida e, ao lado, os meus colegas felizes brincando com os presentes.

Foi quando ouvi um barulho de crianças, um bater à porta e quando a minha mãe a abriu vi os meus colegas de velas acesas, com brinquedos na mão e um cesto de comida para nos entregar.

Eu e os meus irmãos chorámos de alegria. Abraçamo-nos e comemos a melhor ceia de natal do mundo!

Uma ceia que sabia a amor e solidariedade!

Adaptação de um conto do site www.oblumenauense.com.br





rubrica

cidadania



A história do "Jerónimo do Recoveiro" recordada pelo irmão:

o "Gonçalo do Recoveiro"



Regressava eu de França, do funeral de meu irmão Jerónimo, com sentimentos contraditórios a bailar-me na consciência, entre o desespero da perda e o conforto de sentir quanto ele era estimado pela família que criara, quando sou alertado por um telefonema, solicitando-me escrevesse uma pequena história do seu passado, para a Revista de Polvoreira.

Coincidentemente, quando ia no avião para o funeral, fui mentalmente fazendo uma retrospectiva daquele meu irmão, mais novo que eu quatro anos, mas que toda a vida tinha sido especial. E não digo especial no sentido laudatório do termo. Quero dizer apenas, diferente, imprevisível. Ia-me assim preparando para, no meu desenrascado francês, dizer duas palavras na cerimónia. Achei, todavia, melhor, chegado lá, conter-me ao deparar-me com exéquias tão meticulosamente elaboradas onde certamente a minha intervenção iria romper o protocolo.

No retorno, em conversa com o Vitorino, fomos recordando episódios que vivemos com ele onde surgia imanente toda a sua rebeldia, mas também a dedicação aos seus e às suas gentes. Recordamos ali o prazer que teve em convidar o Padre Miguel Ângelo para realizar o casamento da filha, em Barcelona, o local onde os nubentes se haviam conhecido, bem revelador da pertença que ele sentia à sua terra.

Por isso aceitei de bom grado o convite, não propriamente por mim, mas porque me proporciona a oportunidade de prestar esta pequena homenagem ao meu irmão Jerónimo que, sinceramente, penso merecer.

Como os Polvoreirenses mais velhos sabem, nós somos filhos do "Recoveiro de Covas". Apesar de pertencermos a uma família humilde, tenho um certo orgulho em afirmar que éramos uma família bem conhecida e muito estimada na terra. Para ser Recoveiro, naquele tempo, era necessário ter um mínimo de conhecimentos, um mínimo de desenvoltura, e um máximo de "desenrascanço" para poder lidar com todos aqueles escritórios dos grandes e pequenos empresários de Covas. O meu pai tinha tudo isso. Era um pouco gago o que aliado a um apurado sentido crítico e humorístico o tornavam numa figura ímpar que nunca passava despercebida.

Jerónimo era o sexto pela ordem de nascimento, num universo de dezoito irmãos, nascidos, pois só doze sobreviveram com história.

Nasceu em Santo Amaro, no Bairro do Cruzeiro, a 2 de fevereiro de 1949. Naquela igreja foi batizado, tendo como padrinho o Sr. Jerónimo Loiro, que morava no Codeçal, em Polvoreira, e que havia disponibilizado a sua casa para os meus mais morarem logo após o seu casamento. Aí lhes nasceram os três primeiros filhos.

Cerca de 1952, viemos morar para a Nora e, quatro anos depois, voltamos a mudar, desta feita, para o Lugar da Vinha Nova, na Valinha.

Desde muito cedo, Jerónimo evidenciava características diferentes dos demais irmãos: pela sua vivacidade, audácia, perspicácia e até aventureirismo. Recordo a primeira tragédia que provocou em casa, tinha ele quatro, cinco anos e eu oito ou nove. Naquele tempo, era comum os médicos aconselharem os pais a levarem os seus filhos, uns quinze dias, para a praia, para apanharem iodo porque, diziam, era melhor gastar ali o dinheiro que, mais tarde, na farmácia. Todos os anos, lá íamos nós para a praia do Carvalhido, na Póvoa de Varzim, junto às cabines sonoras, no sector da Sra. Marquinhas do Mouco.

Num belo dia, demos pela falta do Jerónimo, corremos as barracas e os toldes de todos aqueles sectores e do Jerónimo... nada!

Dirigimo-nos às cabines que nos seus potentes altifalantes imediatamente anunciaram o desaparecimento de um menino de quatro anos, moreno e de calções brancos. Entre choros e gritos, passadas duas horas, os mesmos altifalantes davam conta que um menino de quatro anos havia sido encontrado, impávido e sereno, junto ao Casino da Póvoa, a caminho das Caxinas. Aquilo que tinha sido um pequeno drama para nós, tinha sido para o Jerónimo uma aventura.

E talvez por isso, apesar de uma atenção redobrada, no ano seguinte, o Jerónimo repetiu a graça. Mas agora, prevenido, em vez de desaparecer em direcção ao Casino caminhou em sentido inverso, em direcção à Tourada. Talvez assim, o suspense fosse maior!

O Jerónimo iniciou a escolaridade na Nora, com a D. Amelinha do Esteves e mais tarde, o mudar para a Valinha fez com que contactasse com colegas escuteiros, como o Nando e o Dino do Pontido, o Vitorino Neiva ou o Tónio carpinteiro.

Filiou-se no escutismo e a ele esteve ligado até à morte. Num aparte, refira-se que, no funeral, uma bandeira da Fraternidade de Nuno Álvares - FNA lhe cobria a urna.

Mas adiante, para não chorar!

Ingressou na Escola Industrial, agora Francisco Holanda, onde fez o ciclo preparatório, seguiu-se o curso de Electricidade, primeiro de dia e mais tarde à noite. Quis começar cedo a trabalhar. Como responsável pelo departamento de manutenção eléctrica da Fábrica Têxtil da Baiona, arranjei-lhe lá emprego, mas a sua rebeldia impedia-o de procurar junto de mim a informação técnica que necessitava. Preferia encontrá-la fora e demonstrar a seguir, ao irmão, que não precisava dele para nada.

Entretanto, em Janeiro de 1967, sou chamado para a tropa, e o Jerónimo fica sozinho no emprego. Não por muito tempo. Passados uns meses, abandonou Portugal e numa atribulada viagem clandestina, imigrou para França. Durou poucos meses a aventura. Depois de ter arranjado emprego num lar onde conduzia, pelos jardins da instituição, os utentes nas suas cadeiras de rodas, Jerónimo foi encontrado a passear pelas ruas de Paris sem documentos. Naturalmente preso pela polícia francesa, foi recambiado de novo para Portugal.

Ainda não fora desta que encontrara o seu caminho. Mas não seria este contratempo que o impediria de o conseguir.

Mas disso darei conta no próximo mês.



O quadrado branco, assinalado com a seta vermelha, delimita a esplanada do Carvalhido, onde se situavam os altifalantes. Em frente ficava a Praia com o mesmo nome.

Foto de 1960

Gonçalo Dias



da nossa janela...



2019
Ano Internacional da Tabela Periódica
150 anos depois!

No mês de Julho, de 2018, na página dos "Porquês" da nossa Revista, falou-se sobre a **Tabela Periódica** criada por Mendeleiev.

Escreveu-se, então, que a Tabela Periódica constituía "um dos mais úteis instrumentos da ciência, ainda hoje visto como um ícone científico dada a sua importância". Entretanto, a Organização das Nações Unidas decretara que o ano de **2019 seria o ano Internacional da Tabela Periódica**, tendo em conta que completava 150 anos, desde que fora elaborada.

Dado que findou o ano e em Portugal a exposição "E Se Mendeleiev estivesse aqui?" que teve lugar no Pavilhão do Conhecimento, em Lisboa, passou quase despercebida nos nossos meios de comunicação social, vou lembrar na nossa Revista, de novo, a história da criação da Tabela Periódica, dada a importância que teve e tem na evolução da ciência. Pois temos de ter consciência que é através do conhecimento, misturado com sonhos, que, como diz António Gedeão, "o mundo pula e avança" desde que tal conhecimento, mesmo sonhado, seja colocado "como balões coloridos" nas mãos das nossas crianças.

Como referido, na página 8, da Revista de Julho de 2018, a Tabela Periódica nasce de um sonho. Mendeleiev gostava de jogar a Paciência, também conhecido como o jogo do Solitário. É um jogo onde se procuram aproveitar todas as probabilidades matemáticas que um baralho de cartas – baralhado - fornece para ter êxito na conclusão da tarefa : ordenar as cartas por naipes e por ordem sequencial do seu valor.

É um jogo que todos os dias jogo, depois de passar duas ou três horas de trabalho agarrado ao computador, para ganhar paciência para continuar o trabalho. Mendeleiev fazia-o sem computador, há mais de cento e cinquenta anos, para ganhar paciência para continuar as suas investigações.

Um dia, Mendeleiev teve um sonho. Sonhou com as cartas de um baralho, só que nelas, em vez de estarem impressos os ases ou os reis, estavam inscritos elementos da natureza já descobertos com a sua respectiva massa atómica.

EXPOSIÇÃO
ATÉ 12 JANEIRO 2020*
ESPAÇO MIC // PAVILHÃO DO CONHECIMENTO
ENTRADA LIVRE

Universidade de Évora | FABRICA CENTRO CIÊNCIA VIVA Évora | CIÊNCIA VIVA | PAVILHÃO DO CONHECIMENTO

Quando acordou, lembrando o sonho, tentou fazer dele realidade. Cortou 63 cartões, tantos quantos os elementos então conhecidos, inscreveu neles o nome e a respectiva massa atómica e começou a ordená-los, segundo as suas propriedades – os diferentes naipes - e segundo a sua massa atómica – os diferentes valores de cada carta.

Construiu assim uma tabela com linhas horizontais e linhas verticais. Nas linhas horizontais inscreveu os elementos conhecidos numa sequência crescente das suas massas atómicas e nas linhas verticais os elementos com propriedades químicas e físicas semelhantes.

Detectou, de imediato, que havia falhas sequenciais nos elementos e, desde logo, previu que esses elementos existiam na natureza mas ainda não tinham sido descobertos. Mas através das características do "naipe" em que se deveriam inserir face à sua massa atómica e do conseqüentemente lugar que ocupariam, descreveu as suas propriedades químicas.

Mas tarde, esses elementos foram descobertos e confirmaram as previsões de Mendeleiev.

Findado 2019, 150 depois, a Tabela Periódica comporta 118 elementos mas os cientistas desconhecem se está completa. Destes, apenas 92, se encontram na natureza, sendo os restantes possíveis de obter em laboratório.

Afinal, tudo aquilo que está à nossa volta - e nós mesmos - é constituído, pelo menos, por um desses elementos.

Afinal nós, e o mundo em que vivemos, não somos mais que uma combinação diferenciada de 92 elementos que resultaram do Big Bang.

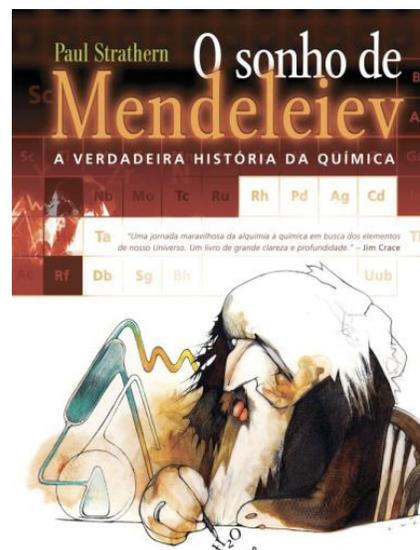


TABELA PERIÓDICA

1																	2										
H																	He										
3	4															10											
Li	Be															Ne											
11	12															18											
Na	Mg															Ar											
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36										
K	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Ni	Cu	Zn	Ga	Ge	As	Se	Br	Kr										
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54										
Rb	Sr	Y	Zr	Nb	Mo	Tc	Ru	Rh	Pd	Ag	Cd	In	Sn	Sb	Te	I	Xe										
55	56	57-71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86										
Cs	Ba	Lantanídeos											Hf	Ta	W	Re	Os	Ir	Pt	Au	Hg	Tl	Pb	Bi	Po	At	Rn
87	88	89-103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118										
Fr	Ra	Actínidos											Rf	Db	Sg	Bh	Hs	Mt	Ds	Rg	Cn	Uut	Uuq	Uuh	Uus	Uuo	
89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103													
La	Ce	Pr	Nd	Pm	Sm	Eu	Gd	Tb	Dy	Ho	Er	Tm	Yb	Lu													
Ac	Th	Pa	U	Np	Pu	Am	Cm	Bk	Cf	Es	Fm	Md	No	Lr													

C Sólido
 Hg Líquido
 H Gasoso
 Rf Desconhecido

A. do Ribeiro do Pinto

*os nossos colaboradores*

Convidado do mês:

Nuno A. Abreu

Tive de deixar passar uma semana, depois de tudo isto ter acontecido, para o poder registar no meu diário. Foi o tempo necessário para interiorizar todos aqueles conhecimentos e no fim, fiquei com uma certeza: estou apaixonada por D. Afonso, Rei de Leão e Castela, pai de um petiz chamado Sancho que apesar da tenra idade me olhava já com cupidez.

Quarta feira. 14 de Novembro de 1264

Hoje acordei sobressaltada. Sonhei que era neta de uma barregã. A senhora minha avó não era filha legítima do senhor seu pai!

Puxei o bordão do badalo que pendia na cabeceira da cama e fazia vibrar a sineta e logo apareceu a Soraia, a minha aia, que me ajudou a vestir, me fez as quatro tranças no cabelo, duas de cada lado, e colocou nelas a grinalda de flores que se tornou costureira desde os onze anos, idade em que me tornei mulher.

Vestida a túnica drapeada, saí.

O Martin estava no scriptorium do Alcázar falando com Pero da Ponte, escudeiro de D. Afonso e seu trovador mais próximo, que se calaram, logo que me me viram.

Depois de uma leve vénia, um cumprimento circunstancial e o abandono do do scriptorium por Pero da Ponte, dirigi-me a Martin e disse-lhe, peremptoriamente:

- Hoje temos de falar do meu avô materno. Senão, nem consigo dormir descansada.
- Mas que quer a Teresa saber? Já lhe disse tudo o que precisa conhecer.
- Desculpe meu honrado irmão, mas não. Sei que o meu avô materno se chamava João Pires da Maia, que não teve filho varão e que morreu deixando três filhas das quais a senhora nossa mãe é a mais velha. Mas quem era a nossa avó?
- Chamava-se Guiomar e é por isso que a nossa irmã primogénita tomou, em sua homenagem, o nome de Guiomar, como é costumeiro na nossa família. Era filha de Mendo Gonçalves de Sousa que, tal como o senhor nosso pai, foi também mordomo-mor, neste caso, de D. Sancho, o primeiro. Já agora duas coisas: foi o primeiro nobre do reino a usar o título de Conde, que antes descrevia apenas uma função; foi também padroeiro do Mosteiro de Pombeiro, tal como fora seu pai, mosteiro que lhe ficou a dever muito e que fica pertinho de Polvoreira. A Teresa conhece-o, já pernoitou lá.
- Aquele mosteiro dedicado a Santa Maria? Aquele que fica no caminho para as termas de Chaves, a vila que o senhor nosso pai está sempre a dizer que é portuguesa graças a D. Sancho que a obteve de D. Fernando, o pai de D. Afonso de Castela, o nosso anfitrião?

- Exactamente. Foi o chamado acordo de Sabugal, que o nosso infelizmente rei celebrou com as suas tias Teresa e Mafalda por parte do pai e a sua tia Berengária, mãe de D. Fernando, por parte da mãe. Não sabia que a Teresa tinha isso tão presente! Mas, como ia dizendo, esse nosso bisavô era um grande homem, esteve mesmo na primeira tomada de Silves aos mouros, ao comando das tropas portuguesas que, reforçadas por uma frota de cruzados que iam a caminho de Jerusalém, procederam ao assalto daquela vila do Algarbe Andaluz e, por isso mesmo, o apelidavam de "O Sousão".

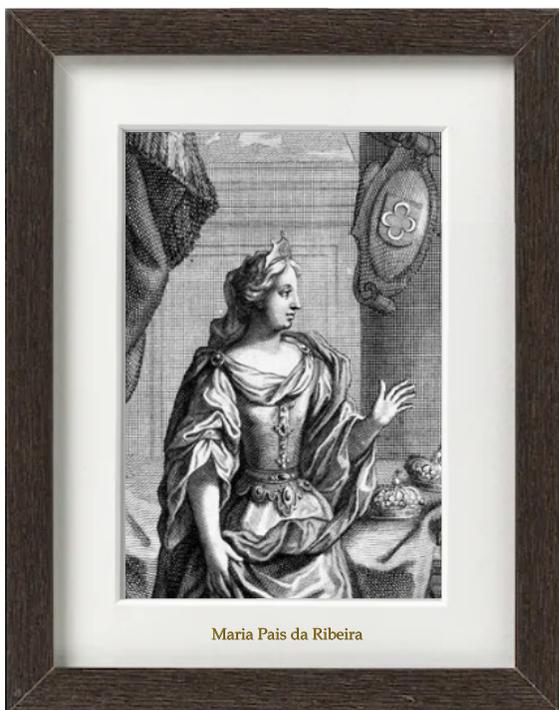
- Mas sendo assim, por que razão me haveriam de, até hoje, esconder os seus feitos?

- Já lhe expliquei que os Sousas, a família que denominava a administração do reino, foi posta de lado quando surgiu a nossa, os Riba-Vizela dado que a maioria inicial das suas propriedades se situava a montante do rio Vizela. E, por outro lado, ao casar com a senhora nossa mãe, acabou ainda por enriquecer com os bens daquela família lá para os lados da Maia.

- Mas que têm a ver com isso a Ribeirinha, a barregã do avô do nosso Sancho, que, em Cáceres, sugeriu ter prejudicado muito o nosso avô?

- A história da Maria Pais da Ribeira, a chamada Ribeirinha, a amante que D. Sancho, o primeiro, manteve até à sua morte, não é uma história muito recomendável para si. Mas, se está assim tão interessada, tenha um pouco mais de paciência e falarei dela nos próximos dias.

Nuno A.P.O.E. de Abreu

**D. SANCHO IV, o Bravo**

Maria Pais da Ribeira



info

paróquia

A Árvore da Vida

Segundo o Génesis, a árvore da vida era uma árvore cujo fruto dava a vida eterna. Ficava no meio do jardim do Éden, junto à árvore do conhecimento do bem e do mal, a árvore do fruto proibido.

Quando Adão pecou, ao comer o fruto proibido, Deus expulsou-o do Paraíso e "condenou-o" à morte.

Metaforicamente, dizia ao homem que o bem e o mal não podem ser ignorados, não podem ser consumidos, teriam de estar sempre presentes no seu dia.

O conhecimento, do bem e do mal, não pode ser ignorado, comido, tem de ser praticado ou evitado porque a função primordial social do homem é cuidar das suas raízes e proteger os seus rebentos, eternizando a **árvore** da vida.



Cuidando com carinho das raízes



Ensinando e protegendo os rebentos



O Papa Francisco

No longo prefácio que o papa Francisco publica neste livro, afirma: - "Primeiro como um simples cristão, depois como religioso e sacerdote, e então como Papa, considero que as questões sociais e económicas não podem ser estranhas à mensagem do Evangelho".

E acrescenta mais à frente: - "A Igreja não pode permanecer em silêncio diante da injustiça e do sofrimento e quer colaborar com os homens e mulheres que "pacificamente" dizem não à injustiça.

Quem quer servir a Deus precisa ser uma pessoa desprendida pois, segundo Mateus, Jesus Cristo disse: "Ninguém pode servir a dois senhores, pois, ou odiará a um e amará o outro, ou será fiel a um e desprezará o outro. Vós não podeis servir a Deus e ao dinheiro".

Segundo o Papa Francisco, na Igreja parece falar-se muito em dinheiro e pouco em servir. Diz:

- "Na Igreja há pessoas que, em vez de servir, de pensar nos outros, se servem da Igreja. São os carreiristas apegados ao dinheiro";

- "Quando a igreja é morna, fechada em si mesma, muitas vezes mercantil, não se pode dizer, que é uma igreja que ministra, que está a serviço, mas sim uma igreja que se serve dos outros"

- "Quantos sacerdotes, bispos vimos assim. É triste dizer isso, não é?"

É, é muito triste!

A Direcção



A Dívida das Obras da Igreja

Julho 2018..... 134 464€

Jan. 2020..... 23 950€

Total pago..... 111 514€

Mensalidade média 6 559€

É Obra!

JANELA DA SAUDADE



FALECEU

D. Irene Ferreira
Polé
Rua Ribs do Pinto, n.º 1015
Polvoreira, Guimarães



FALECEU

Manuel Gomes
Teixeira
Rua da Melhadoura, n.º 66
Polvoreira, Guimarães



FALECEU

Francisco de Araújo
Quinta de S. Gião
Polvoreira, Guimarães



FALECEU

António Joaquim
Pereira Rodrigues
Rua de S. José, n.º 506
Polvoreira, Guimarães



AGÊNCIA FUNERÁRIA SÃO PEDRO DE POLVOREIRA, LDA.



253 523 580

966 037 910

253 524 057

966 618 931

funerariasapetro@sapo.pt



Vem ver para crer

R. Cmte. João de Paiva Faria Leite Brandão, 233
4835 - 175, Polvoreira, Guimarães



**COMPRO E VENDO
EQUIPAMENTOS USADOS**

**FRANCISCO TEIXEIRA
NEGÓCIOS**

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



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



**CASA DOS
BOMBOS ALVES**

José Manuel Salgado Alves

Rua N.º 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



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



Café Areal

Rua Ribeiro da Ponte, 530
Polvoreira - Guimarães

253 522 444



**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 - 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, n.º 787 - 4835-164, Guimarães

