



revista de
POLVOREIRA
GUIMARÃES

1 de Julho
Dia Mundial da Criança

passado

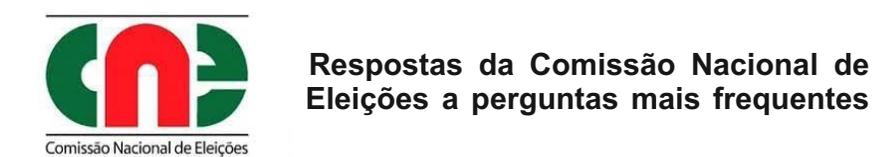
presente

futuro

MAIO 2021

Número: 41

REVISTA MENSAL DA JUNTA DE FREGUESIA DE POLVOREIRA



Como é eleita a Junta de Freguesia?

A eleição da assembleia de freguesia não deve confundir-se com a eleição da junta de freguesia. A primeira realiza-se por sufrágio universal, direto e secreto dos cidadãos recenseados na área da freguesia, no mesmo dia das eleições para a câmara municipal e assembleia municipal. O presidente da junta de freguesia é o 1º candidato da lista mais votada para a assembleia de freguesia. Os restantes membros da junta são eleitos na primeira reunião da assembleia de freguesia, de entre os seus membros, mediante proposta do presidente da junta.

Quem pode apresentar candidaturas?

Os partidos políticos, coligações de partidos políticos e grupos de cidadãos eleitores.

Quem pode ser candidato?

Desde que inscritos no recenseamento: - Os cidadãos portugueses e os cidadãos brasileiros com estatuto de igualdade de direitos políticos; - Os cidadãos de Estados Membros da União Europeia (Alemanha, Áustria, Bélgica, Bulgária, Chipre, Croácia, Dinamarca, Eslováquia, Eslovénia, Espanha, Estónia, Finlândia, França, Grécia, Holanda, Hungria, Irlanda, Itália, Letónia, Lituânia, Luxemburgo, Malta, Polónia, República Checa, Roménia e Suécia); - Os cidadãos do Brasil e Cabo Verde. - Os cidadãos do Reino Unido.

Actividade da Junta em imagens



Falar de JOSÉ PEREIRA RIBEIRO, mais conhecido por todos pelo TIO ZÉ, é o mesmo que falar de alguém que para além de um bom amigo era também um bom chefe de família.

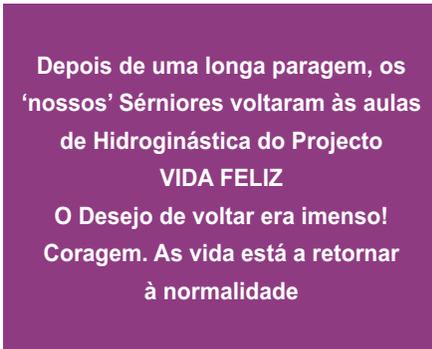
Para dar o melhor à família, emigrou nos anos 70 e regressou, anos depois, após, num momento de sorte, ao apostar no jogo de corrida de cavalos, ter sido bafejado com um dos primeiros prémios que lhe permitiu regressar mais cedo para junto da família.

Integrou os corpos sociais da União Desportiva de Polvoreira, como Presidente do Conselho Fiscal durante vários mandatos. Em 1988, passou a fazer parte dos corpos sociais do Grupo Folclórico Infantil de Polvoreira. Colaborou na criação de novos estatutos que permitiu que a Associação passasse a designar-se por GRUPO FOLCLÓRICO DE POLVOREIRA.

Em 1993, "O tio Zé", foi convidado a fazer parte de uma lista de candidatos às eleições para a Junta de Freguesia de Polvoreira. Vencedora das eleições, José Pereira Ribeiro, passou a exercer o cargo de deputado na Assembleia de Freguesia, cargo que exerceu entre dez a vinte anos.

Ao tio Zé, uma palavra de agradecimento por toda a colaboração e onde quer que esteja, que descanse em Paz.

Agostinho Freitas





04 e 05

Padre Isaac
capítulo XIV

Homenagem ao Dr. António Silva Rego
A partida de Timor



06 e 07

Associativismo

As nossas crianças
A UDP e a Família
Morreu o Zé do Campo...



08

dos porquês...

A dieta Mediterrânica



09

da saúde...

Cuide de si
sem deixar de cuidar dos seus



10 e 11

Escola de Polvoreira

Atividade Escolar
Memorial, Memória, construir História
Crónica de Sara Freitas



12 e 13

**Da nossa janela...
e Cidadania**

A história de Marie Curie
A Fome, a Pandemia e a Solidariedade



14

Os nossos colaboradores

Nuno A.P.O.E. de Abreu

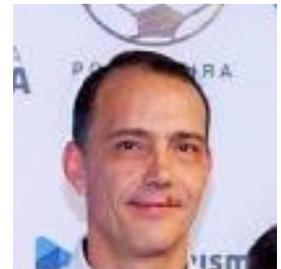
Igreja do Mosteiro de Santo Tirso,
Os Maia, e os Ribavizela



Carlos Alberto Oliveira
Presidente da Junta de Freguesia de Polvoreira

EDITORIAL

Hoje estou aqui não como o presidente de uma junta que edita mensalmente uma revista, mas apenas como cidadão, como Polvoreirense, como ser humano que, neste mês, perdeu dois amigos, dois excelentes companheiros, dois homens bons.



Convivi lado a lado durante mais de duas décadas com **Agostinho Lopes Teixeira**. Com ele disputei rijas partidas de futebol mas, sobretudo, foi para mim alguém que sempre lutou a meu lado pelo progresso de uma associação desportiva que, não sendo da sua terra nem da terra onde vivia, a considerava como muito sua.

Despareceu do pé de nós sem tempo de se despedir.
Está connosco para a eternidade.

Do "**Tio Zé**", pouco tenho mais a dizer do que o que nesta revista já foi dito.

Fez parte da minha equipa, como autarca, durante vinte anos, como estas fotografias testemunham, foi meu empenhado colaborador na União Desportiva de Polvoreira, foi um dos grandes impulsionares do reerguer do Rancho Folclórico da nossa Freguesia como a páginas sete, desta revista, se comprova.

Mais palavras para quê?
Só um muito obrigado e um abraço de solidariedade para a sua família.



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 - costagunheiro,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.



A Homenagem do Padre Isaac ao Dr. António da Silva Rego

O Padre Isaac

parte XIV

Na Revista de Polvoreira do mês de Julho de 2020, apresentamos, a propósito da biografia do Padre Isaac que temos vindo a publicar, a figura do Dr. António da Silva Rego, um insigne historiador português, autor de várias publicações sobre o Padroado Português do Oriente. Demos conta, na altura, que sendo ele natural de Joane, de onde era também natural o pároco da freguesia do Padre Isaac, foi através dele que conseguiu ir temporariamente para o seminário de Bragança e, posteriormente, para Macau depois de ter sido excluído pelo Cônego Luciano, do Seminário de Santiago.

Hoje vamos falar das ligações que as circunstâncias se encarregaram de estabelecer entre o Pe. Isaac e essa grande figura da historiografia católica portuguesa, e não só, pois de 1972 a 1975 foi mesmo o presidente da Academia Portuguesa de História.

Em 1965, estava o Padre Isaac no desempenho das suas funções religiosas na Missão de Ermara, em Timor, quando teve conhecimento da visita do Ministro do Ultramar, Joaquim Moreira da Silva Cunha, àquele província ultramarina, na qual era acompanhado pelo Dr. António da Silva Rego. E mais, iriam especificamente visitar a Missão de Ermara.

O Ministro que fora professor no Instituto Superior de Estudos Ultramarinos deveria conhecer o Dr. Silva Rego, um investigador da implantação dos padroados católicos no Oriente, daquele Instituto.

Foi uma visita inesquecível para o Pe. Isaac. Receber em sua casa, na sua missão, tão longe da terra de onde eram oriundos, um dos grandes responsáveis por ter concretizado um dos objectivos que elegera para a sua vida, ser sacerdote. Foi extraordinário!

Combinado um lanche na missão o entusiasmo do Pe. Isaac era transbordante na preparação da recepção a tão ilustres convidados. Foi uma recordação que manteve grata e intacta durante toda a vida.

Mas não terminaram aqui as relações de amizade com o Dr. António da Silva Rego. Chegado a Lisboa em licença graciosa - cujo relato mais adiante desenvolveremos - contactou o Dr. Silva Rego e por ele foi convidado para um jantar lá em casa. No dia aprazado lá se encontram os dois mais uma vez. Depois de uma saborosa refeição e antes de continuarem numa animada conversa, o Dr. Silva Rego puxou de um charuto e ofereceu-o ao Padre Isaac como, aliás, já fizera em Ermara. Foi um agradabilíssimo serão que jamais esqueceu.

Mais tarde, já leccionando no Colégio Egas Moniz, recorreu ainda o P. Isaac ao Dr. António que prontamente acedeu ao seu pedido. Isaac terminou a sua referência àquele ilustre sacerdote dizendo-me:

“- Soube tardiamente da sua morte. Sinto uma profunda nostalgia pelo desaparecimento daquele ilustre e humilde sacerdote de tanta importância na minha vida. Eu acredito na imortalidade da alma. E quase todos os dias rogo a Deus que lhe conceda o eterno repouso.”

Ao fim de quase dez anos fora de Portugal, com cerca de cinco anos de missão, o Padre Isaac vê chegada a hora de uma visita à sua família. Perante a breve chegada de um navio português a Dili, e face à ausência do Sr. Bispo, informou o Vigário Geral de que desejava partir nesse barco para gozo de licença graciosa a que tinha direito. Foi-lhe concedida autorização.

Entretanto, constou em Ermara que o Padre Isaac iria regressar à metrópole. Várias pessoas se foram despedir dele de lágrimas nos olhos. Outras apresentaram-lhe livros piedosos para que os autografasse. Entre estas recorda-se de uma, a filha do catequista que como músico o havia ajudado na encenação do Auto de Natal, já aqui descrita, e que, anos mais tarde, já casada, o iria visitar a Polvoreira quando já aí era o Pároco.

Deixou Ermara e foi para Dili, a fim de preparar as suas coisas para partir. Naturalmente, como a ideia era voltar a Timor, deixou aí o Padre Isaac caixotes com livros e outros pertences, que lhe sendo úteis avolumavam em demasia a sua bagagem do navio.

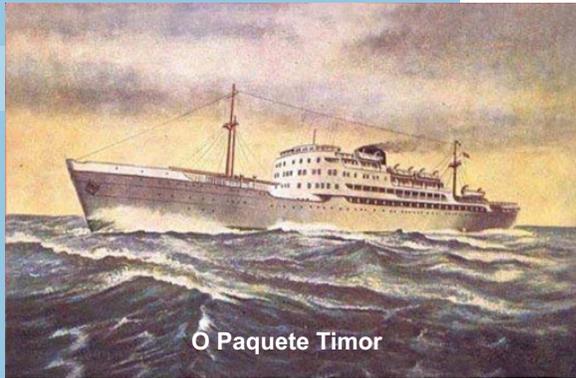
Mesmo assim, várias pessoas lhe solicitaram o favor de entregar recordações e presentes a familiares ou amigos que tinham em Portugal, circunstância que acabou por lhe acarretar alguns incómodos, quando teve de enfrentar as autoridades alfandegárias.



Arquivo Histórico de Macau, inaugurado em 1982, organizado pelo Dr. António Silva Rego, de 1978 a 1982



A planta de maior cultivo em Ermara antes de ser introduzida a do café que, contudo, não tirou os Timorenses da pobreza. Sessenta e sete por cento, vivem pobres!



O Paquete Timor



A Partida de Timor

A partida deu-se em finais de Abril, de 1965. No cais, abraços de despedida das pessoas mais próximas. Era quase noite. O apito do navio "Timor" soou agudo e o casco começou a movimentar-se e a afastar-se do cais.

Apoderou-se do Padre Isaac uma nostalgia profunda por deixar aquela terra onde se realizara, como se já pressentisse que a ela não voltaria. Uma terra de emoções e contradições cujo povo, sentia, amava Portugal, incapaz de calcar sequer a sombra da bandeira nacional.

Lançou um último olhar para Dili e para a silhueta das montanhas em redor e retirou-se para o camarote. Lá dentro, reflectia e não compreendia toda aquela angústia que lhe parecia não ter razão de ser. Afinal, daí a nove meses ou um ano, no máximo, estaria a regressar, estaria de volta. Mas a vida dá muitas voltas e aquela foi a última vez que presenciou ao vivo as montanhas de Dili.

O paquete Timor era praticamente igual ao que levava o jovem Isaac para Macau, o Índia. Ambos transportavam 387 passageiros e pertenciam à mesma companhia de navegação. No entanto este, o Timor, segundo o padre Isaac, tinha algumas diferenças. Desde logo usufruía agora de uma piscina e uma mesa de ping-pong, ao ar livre, no piso superior do navio.

Notou, ainda, que da tripulação deste navio fazia parte um capelão com quem conversava várias vezes após o jantar. Não chegou a saber se contratado permanentemente se apenas para aquela viagem. Nunca teve a ousadia de lhe perguntar. Mas dele recorda que era muito emotivo e chorava com facilidade.

Conhecia apenas dois dos passageiros que consigo viajaram. Um cônego, pároco de uma das freguesias mais populosas de Timor e uma enfermeira com quem falara demoradamente numa visita demorada ao hospital da cidade. Nunca mais viu o cônego mas da enfermeira ainda recebeu dois

ou três cartões de Boas-Festas em época natalícia.

A viagem foi tranquila, sem balanços ou tempestades significativas, atracando nos mesmos portos da ida para Macau excepto, agora, em Goa que a Índia, quatro anos antes, invadira. Durante o dia, o Padre Isaac passa os dias, quer na piscina, quer jogando ping-pong, ou, ainda, olhando simplesmente o mar. À noite, depois de jantar criavam-se grupos de passageiros, formados em regra por sintonia de pensamentos, trocando impressões, falando do presente e do futuro ou trocando banalidades.

O canal de Suez foi atravessado à noite, sem acontecimentos relevantes, quase não dando pelo acontecido. Talvez por não ter atracado na Índia a viagem parece ter-se realizado num ápice. Quando deu por ela, o Padre Isaac atracava em Lisboa.

Quando chegou, Isaac tinha à sua espera um irmão do padre Basílio Sá - que entretanto havia falecido - e um familiar seu, residente nos arredores de Lisboa. Infelizmente, por uma questão de consideração e respeito pela família, optou aceitar a disponibilidade do segundo que logo de imediato se aproveitou para o chantagear. Dizendo-lhe que pagara elevadas verbas para levantar da alfândega todos os seus pertences mais aqueles que se disponibilizara trazer para os amigos dos seus amigos, exigia dele pagamentos exorbitantes. Rapidamente se apercebeu que, afinal, o seu parente vivia exclusivamente de expedientes pouco recomendáveis e abandonou a casa. Reentrou em Portugal com o pé esquerdo.

Viajou de noite para a sua terra, no comboio-correio que parava em todas as estações e apeadeiros. Naturalmente cansado, dormitou durante a viagem, chegando à estação de Famalicão já pela manhã. Ali tomou um táxi para a sua freguesia, Mouquim. Mas ficou deveras espantado quando ao passar junto da Igreja ouviu o estalejar de vários foguetes. A notícia da sua chegada fora por alguém anunciada e, eventualmente, meia dúzia de conhecidos quiseram festejar o evento.

Dez anos haviam passado desde que dali partira. Muitas coisas tinham acontecido na sua vida. Mas a maioria das pessoas conhecidas, ou das suas relações, ainda viviam e deu-lhe uma imensa satisfação voltar a encontrá-las.

O pároco, esse, era outro.

E a casa onde nascera fora remodelada.

Mas disso daremos conta no próximo mês.

Nuno M. de Abreu



rubrica

Associativismo



A Família na U.D.P.



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE BRAGA
Campeonato Distrital - Divisão de Honra - Série C

EQUIPA	J	V	E	D	P
1 AD São Paio SC	7	5	1	1	16
2 ACD Pica	7	4	2	1	14
3 Cl. Operário Campelos	7	4	1	2	13
4 UD Polvoreira	7	3	2	2	11
5 UD Airão	7	2	4	1	10
6 OFC Antime	7	2	2	3	8
7 GCD Regadas	7	2	2	3	8
8 CD Celaricense	7	2	2	3	8
9 AC Ganga	7	2	2	3	8
10 GD Selho	7	2	1	4	7
11 Pevidém SC B	7	2	3	2	7
12 Amigos de Urgeses	7	0	2	5	2

CLASSIFICAÇÃO 17 **SENIORES MASCULINOS**

AGENDA DESPORTIVA

SENIORES MASCULINOS

DEBATE

- VITÓRIA SC X UD POLVOREIRA
- UD POLVOREIRA X UDOR GUARIZELA

PRÉVIO

- BITO SC X UD POLVOREIRA
- GD SELHO X UD POLVOREIRA
- GD SELHO X UD POLVOREIRA
- GD SELHO X UD POLVOREIRA
- UD POLVOREIRA X OFC ANTIME

DEBATE BREVEMENTE

- OMARENSE SC X UD POLVOREIRA
- VIEIRA SC X UD POLVOREIRA

SENIORES MASCULINOS

C. DISTRIAL D. HONRA
1ª FASE | SÉRIE C | JB

SEGUIMOS JUNTOS

UD POLVOREIRA X OFC ANTIME

SÁBADO
29. MAI. 21
16H00

Para as nossas crianças

Havia um menino
que tinha um chapéu
para pôr na cabeça
por causa do sol!

Em vez de um gatinho
tinha um caracol.
Tinha o caracol
dentro de um chapéu;
fazia-lhe cócegas
no alto da cabeça.

Por isso ele andava
depressa, depressa
p'ra ver se chegava
a casa e tirava
o tal caracol
do chapéu, saindo
de lá e caindo
o tal caracol!

Mas era, afinal,
impossível tal,
nem fazia mal
nem vê-lo, nem tê-lo:
porque o caracol
era do cabelo.

Poema de
Fernando Pessoa





Cidadania e Associativismo

Antes de 25 de abril de 1974, grande parte das associações, especialmente as de carácter cultural, apresentavam-se como garantes de liberdade e de democracia na qual se reunia um conjunto de pessoas com o intuito de alcançar um objectivo definido.

Com o consolidar da democracia o associativismo deve ser a expressão organizada da sociedade civil, através da qual se deve apelar à responsabilização e intervenção dos cidadãos em várias esferas da vida social, constituindo-se como um importante meio de exercer a cidadania, quer "ajudando a pensar" as comunidades onde se inserem, quer intervindo para mudar, promover ou consolidar práticas comunitárias culturais, recreativas, desportivas e de solidariedade que o aparelho de estado (e naturalmente as autarquias) não conseguem realizar.

Hoje, e cada vez mais, para que o associativismo seja o elogio do exercício da cidadania, todas as associações (e em especial aquelas que prestam serviços comunitários) devem obrigar-se a ser permanentes geradores de acções de solidariedade que impliquem alcançar objectivos comuns com o esforço e participação de todos os seus associados voluntários.

Alguém escreveu: O Associativismo é um pilar da sociedade.

Nós concordamos!



Morreu o Zé do Campo

Conheci o Zé do Campo teria oito, nove anos. Estava ele sentado no canto do balcão da mercearia de meus pais, e servia-lhe eu, aos dias de semana, meio quartilho de vinho numa caneca de porcelana e ele sorria para mim entre o curioso e o agradecido.

Na mesa um pouco atrás, em frente da montra da loja dos vinhos, almoçava a namorada com a família e, por isso, ele ficava sentado, um pouco de esguelha, dividindo o olhar entre a malga de caldo de couves com feijão moleiro e face morena de Emilinha Granja.

Não demorava muito a comer. Teria de aproveitar o tempo que lhe sobrava entre a janta e o início do trecla-trecla da fábrica - um na do Cardoso, outro na do Vital - para pôr a conversa em dia com a espevitada namorada, junto à montra, mas agora do lado de fora da loja.

Os tempos correm, todavia. Eu fui para Lisboa. Ele casou e foi, tempos depois, para o estrangeiro.

Mas a amizade ficou. Aquele sorriso amigo com que me olhava ficou retido na minha memória e, anos mais tarde, quando retornei à terra e ele também, voltamos a olhar um para o outro com grande amizade. Dispôs-se a trabalhar comigo. E passou durante a semana a tomar um jeep e ir para a Quinta, em Amarante.

Soube depois que se dedicou de alma e coração a trabalhar para o Rancho Folclórico de que foi um dos fundadores, para a União Desportiva de Polvoreira e a candidatar-se mesmo e ser eleito membro da Junta de Freguesia. Fiquei feliz!

Aqui, há cerca de dois anos, falei com ele. Gostava de contar a sua história na Revista de Polvoreira. Dispôs-se a isso e durante várias horas falamos sobre o seu percurso de vida. Mas, um pouco mais tarde, pediu-me desculpa, mas não, não queria expor-se publicamente. As filhas não gostavam. Aceitei, naturalmente, mas não deixei de publicitar a sua história romanceada.

No mês passado, morreu-lhe inesperadamente um genro, Agostinho Lopes Teixeira, casado com a Suzy, a sua filha mais nova. Aproveitamos a notícia na Revista para lembrar que José Pereira Ribeiro, conhecido na União Desportiva como "o Tio Zé", fora aí director e um cidadão sempre presente em qualquer actividade social para a qual dele a freguesia necessitasse. **Um exemplo no associativismo da freguesia.**

Mal sabíamos nós que, nem decorrido um mês, estaríamos aqui a lamentar a sua partida.

Partiu sim. Mas será lembrado por mim e por muitos que o conheceram como um homem cordato, trabalhador, íntegro, dedicado à família e à freguesia e que os Polvoreirenses que com ele conviveram jamais esquecerão.

Sinceramente. Gostava do Zé do Campo. Aqui publicamente me curvo perante ele, prestando-lhe a minha homenagem.



O Zé do Campo, um dos Polvoreirenses que reergueram o Grupo Folclórico de Polvoreira



Cuidar da Saúde Alimentando-se bem

Cada vez mais é urgente repensar na necessidade de uma alimentação saudável.

Um cardápio variadamente equilibrado ajuda o sistema imunológico, melhora o humor e a memória, reduz o cansaço, aumenta a qualidade do sono, previne o envelhecimento precoce da pele, melhora o sistema digestivo: ou seja, conduz globalmente a uma melhor qualidade de vida.

Existem algumas regras básicas. Desde logo quantidades certas, sem exageros e sem exclusão dos alimentos que forneçam ao corpo as proteínas indispensáveis. A proteína é, depois da água, o componente mais importante e mais abundante dos seres vivos. Praticamente tudo no nosso organismo é composto primariamente por proteínas, incluindo as células que o estruturam.

De uma maneira geral é fundamental:

- Alimentar-se em períodos curtos de 3 em 3 horas - Comer alimentos frescos, naturais e variados - Ao ingerir alimentos crus, lavá-los muito bem - Conservar os alimentos em local fresco e limpo - Mastigar bem os alimentos.

Em Portugal fala-se muito na dieta mediterrânica, civilizacionalmente a nossa. Em 2013, Chipre, Croácia, Espanha, Grécia, Itália, Marrocos e Portugal inscreveram a Dieta Mediterrânica como Património Imaterial da Humanidade da UNESCO. Um reconhecimento de uma cultura alimentar que envolve produtos, saber fazer e até utensílios de cozinha.

Mas também de partilha e celebração à volta da mesa.

Historicamente, é uma cultura construída por mulheres, que passam o seu saber de geração em geração. Tem como estratégia combater o desperdício alimentar. Os hortícolas vêm de uma agricultura de subsistência, muitas vezes produzida ao lado de casa. O pão é uma constante, sendo utilizado em sopas, migas e açordas. As gorduras são usadas como complemento.

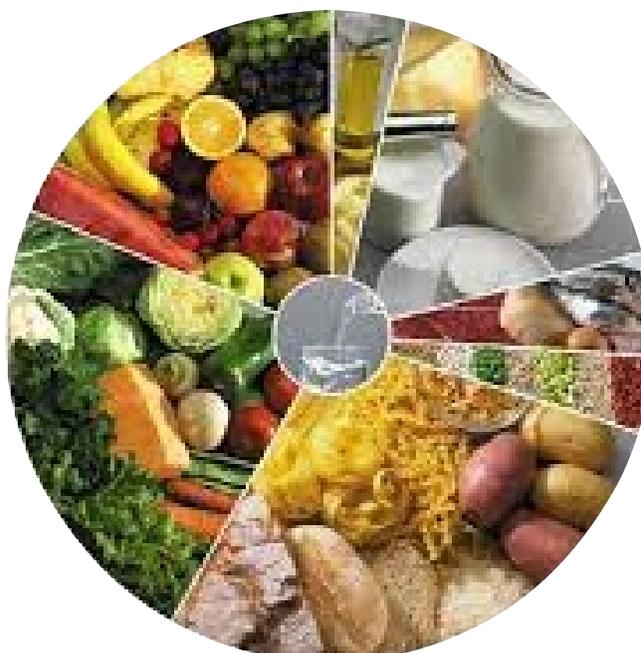
As principais fontes de proteína são as aves de capoeira, o borrego, o cabrito e o porco. A confecção é feita em recipientes largos onde se combinam legumes, pão, ervas aromáticas, peixe, moluscos e bivalves, aves de capoeira ou alguma carne de porco.

No entanto, esta cultura que tanto nos orgulha, não parece, de modo algum, refletir-se no dia a dia dos portugueses. De acordo com o relatório "A Saúde dos Portugueses", publicado em 2016, os "hábitos alimentares inadequados" eram, dos principais factores de risco, os que mais contribuíam para o total de anos de vida saudável perdidos, com 15,8%.

O excesso de calorias, de sal, de carnes processadas, açúcar e gorduras trans representam os principais problemas. Por outro lado, o relatório aponta igualmente o consumo insuficiente de fruta e vegetais, cereais integrais, frutos secos e sementes, ácidos gordos ómega 3 e fibras.

De acordo com um estudo publicado pela European Heart Network, existe uma relação entre os hábitos alimentares e as doenças cardiovasculares, sobretudo no que diz respeito ao

dieta mediterrânica



consumo de sal e gordura saturada. As recomendações vão no sentido de se substituir as gorduras saturadas por insaturadas e pela opção por hidratos de carbono complexos ricos em fibra.

Por outro lado, deve-se incentivar a ingestão de hortícolas e fruta, cereais integrais, sementes, feijão, grão, peixe, lácteos com baixo teor de gordura e azeite. No sentido de promover a saúde cardiovascular, deve-se evitar o consumo excessivo de carnes vermelhas, carnes processadas, alimentos e bebidas com baixo teor de vitaminas, minerais e fibras, açúcares livres, gorduras saturadas e trans.

A Dieta Mediterrânica é, aqui, uma importante base para uma alimentação saudável.

As metas traçadas para 2020 que a pandemia entretanto baralhou mas que devem ser repensadas foram:

- Reduzir em 10% a média de sal nos alimentos que mais contribuem para o seu consumo. - Diminuir em 10% a presença de açúcares nos alimentos que mais contribuem para o seu consumo.

- Reduzir para menos de 2% a ingestão de ácidos gordos trans no total de gorduras disponibilizadas. - Aumentar em 5% o consumo diário de hortícolas e fruta. - Disseminar os princípios da Dieta Mediterrânica em 20% da população.

Mota Reis



rubrica

da saúde

CliHotel de Guimarães com serviço de DESCANSO DO CUIDADOR

Cuide de si sem deixar de cuidar dos seus



Cuidar de alguém com um grau de dependência moderado a elevado pode tornar-se exaustivo, sobretudo num contexto pandémico como o atual. É uma ocupação extremamente exigente, muitas vezes a tempo inteiro, sem direito a folgas ou férias.

Por isso, a pensar nas necessidades pessoais do cuidador, o CliHotel de Guimarães disponibiliza o serviço DESCANSO DO CUIDADOR, que, por um período de tempo previamente definido, acolhe a pessoa cuidada e lhe permite tratar de outras responsabilidades, tirar férias ou cuidar da sua própria saúde.



«É muito importante que todas as pessoas que cuidam diariamente de alguém dependente ou com demência façam um intervalo na prestação de cuidados», assegura Andrea Almeida, directora técnica do CliHotel de Guimarães.

Para esta psicóloga, «cuidar de alguém é desgastante (física e emocionalmente) e uma enorme fonte de stress. As famílias e os cuidadores podem, facilmente, ficar isolados de contactos sociais, particularmente se não tiverem oportunidade de deixar a pessoa de quem cuidam ao cuidado de outros».

As pausas regulares do cuidador são, por isso, na sua opinião, uma oportunidade para descansar, sair, descontraír, tratar da sua própria saúde, dos seus assuntos ou simplesmente para tirar umas merecidas férias. Pelos mesmos motivos, essas pausas são importantes para as pessoas dependentes ou com demência, «permitindo-lhes a oportunidade de socializar, conhecer outras pessoas e habituarem-se a que outras pessoas lhe prestem apoio e cuidem delas».

Como um tempo para relaxar, afastados das rotinas habituais, que permita recarregar energias, quer ao cuidador, quer à pessoa cuidada, o CliHotel de Guimarães desenvolveu o serviço "Descanso do Cuidador", que conta com o apoio de profissionais competentes, experientes e formados para a prestação personalizada de cuidados pessoais e de saúde.

O serviço "Descanso do Cuidador" é sempre personalizado, à medida das necessidades e do período de tempo requerido pelo cuidador, e visa sobretudo a promoção da saúde e bem-estar das pessoas que cuidam de outras pessoas, prevenindo situações extremas de burnout do cuidador e independentemente da idade ou das patologias das pessoas cuidadas.

«O que nos move é poder contribuir para o bem-estar cognitivo-emocional dos cuidadores, melhorando o seu funcionamento psicológico e social, através da promoção da autorregulação e da autoeficácia em diversas dimensões da sua vida, minimizando os efeitos secundários da sobrecarga proveniente do ato de cuidar», esclarece Andrea Almeida.

Este serviço permite a cuidadores e famílias desfrutarem de períodos de descanso, libertos das atividades inerentes à prestação de cuidados, com a garantia de que a pessoa de quem cuidam está em boas mãos e com todas as atenções, comodidades e carinho de que necessita.

Se pretende obter mais informação sobre este serviço, não hesite em contactar-nos.



rubrica

a nossa...



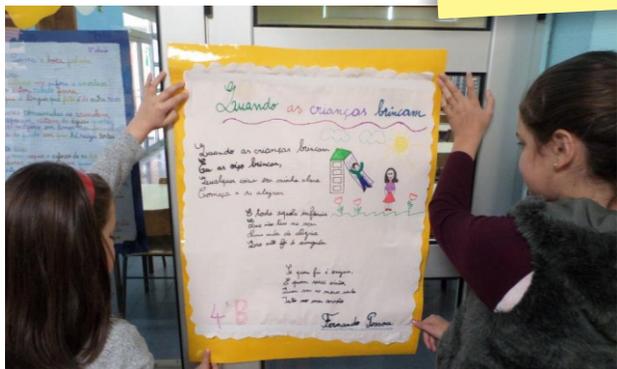
O alicerce da vida começa
com o Amor de Mãe
que nos dá força e
nos renova a cada
gesto e carinho.
Feliz dia das Mães



Os Nossos na
Nossa Escola



Vivência escolar:
Brincar, Ler e
Acarinhar





Memorial, Memória, construir História!

por Sara Freitas
Docente na Escola Secundária de Fafe



Um memorial é um relato de factos ou vivências de pessoas memoráveis, no entanto, em literatura, pode ser também um livro usado para anotar aquilo de que alguém se deseja lembrar, uma homenagem prestada a alguém ou o registo de um acontecimento para ficar na História e ajudar a construí-la.

Será que a memória é assim tão importante?

É evidente que sim! Preservar as memórias dos antepassados sempre foi uma preocupação do homem. Desde os primórdios que o homem encontrou uma forma de registar os acontecimentos, as vivências, para os seus vindouros e mesmo para ele mais tarde recordar, nas mais variadas formas de expressão.

Todos gostamos de rever fotografias, reler cartas, encontrar relíquias esquecidas que nos reenviam para esse tempo longínquo, mas próximo no coração. Ficamos uma eternidade a recordar, a reviver esses momentos e isso só é possível, porque alguém os registou. As memórias registadas são um meio de se voltar atrás e saber, estudar, perceber o que aconteceu no mundo antes da nossa existência. As memórias fazem de nós aquilo que somos, são a nossa essência! As boas recordações fazem-nos sorrir, sonhar, ao contrário das menos boas que nos podem abalar na hora, mas também nos tornam mais fortes. Com as recordações as pessoas não morrem, vivem dentro de nós.

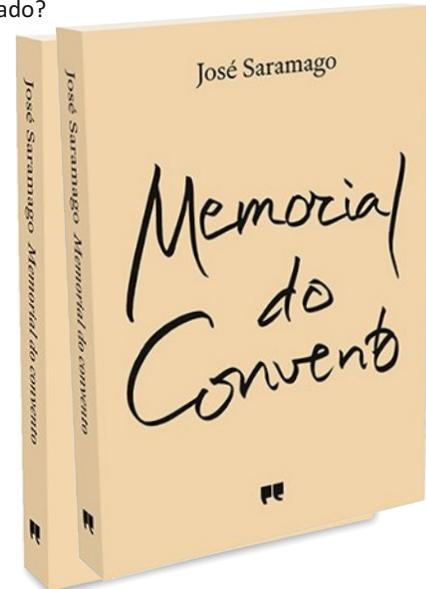
Sem memória a História não era conhecida. A memória é uma fonte de conhecimentos que nos ajuda ao longo da vida, pois permite avaliar situações passadas e solucioná-las para que no futuro não cometamos os mesmos erros. Ajuda-nos a ter sentido crítico e a evoluir. A memória e a História andam de mãos dadas, não existindo uma sem a outra.

José Manuel Fernandes referiu, numa entrevista ao Observador a propósito da polémica sobre a destruição dos brasões da praça do Império, "A História não se estuda, não se conhece, não se discute pelo método do apagamento. Apagar a nossa História é uma forma de fanatismo, de destruir a memória e o património".

Publicado em 1982, *Memorial do Convento* é o romance mais icónico de José Saramago, já que lhe valeu o Nobel da Literatura. Traduzido em mais de 20 línguas, com mais de 50 edições, versa um tema recorrente na obra do escritor: a oposição entre ricos e pobres, exploradores e explorados.

A sua ação decorre no século XVIII, durante o reinado de D. João V, rei que mandou construir o Convento de Mafra, obra gigantesca, financiada com o ouro do Brasil, à época uma colónia do império português. A oposição entre a megalomania régia e a miséria do povo que construiu aquele monumento atravessa toda a obra, sob a pena mordaz de Saramago. E no meio, como não poderia deixar de ser, uma arrebatadora história de amor.

Como poderíamos conhecer a história da construção deste convento, se a literatura a não tivesse registado?



Convento de Mafra

De facto, são obras como *Memorial do Convento* que nos fazem pensar o quão importantes são estas memórias para conhecermos tempos que não vivemos, mas que conseguimos vivenciar ao ler. Mergulhar e viajar no seu interior, estarmos lá lado a lado com as personagens a viver a sua história.

Para terminar, como já perceberam, a sugestão de leitura recai sobre *Memorial do Convento*, fantástico romance, num estilo saramaguiano muito peculiar, que nos prende da primeira à última palavra.

Leiam, escrevam, preservem memórias... façam História!

Sara Freitas



rubrica

da nossa janela...



Neste mês, em que se celebrou o dia da mãe, vamos recordar aqui a vida de uma mulher que foi umas das maiores cientistas do século XIX/XX, sem que isso a impedisse de ser uma grande mãe e grande educadora.

Marie Curie criou praticamente sozinha, duas filhas - que também elas foram figuras destacadas do século XX - porque o marido, Pierre Curie, com quem fazia ciência, morreu novo ao ser atropelado por uma carruagem nas ruas de Paris.

Maria Salomea Skłodowska nasceu em Varsóvia, a 7 de Novembro de 1867. Naquela época, como mulher, Marie Salomea teve de enfrentar muitas dificuldades para realizar os seus sonhos face aos preconceitos vigentes na sociedade onde se integrava. Encorajada pelo pai, Władysław Skłodowski, professor de matemática e física, desde nova Maria se interessa pela ciência. Termina os estudos aos 15 anos e passa a trabalhar como professora. Todavia, como o governo russo proibia que mulheres frequentassem universidades, para continuar os estudos muda-se para Paris, e em 1883, gradua-se bacharel em Física e Matemática pela Universidade de Sorbonne, tornando-se, mais tarde, a primeira mulher a leccionar numa das mais famosas instituições de ensino da Europa.

Em 1894, Marie conheceu o professor Pierre Curie com quem se casou no ano seguinte, passando a utilizar o sobrenome Curie. Pierre Curie trabalhava então no Laboratório de Física e Química Industrial para o qual a esposa passou também a trabalhar.

Naquele tempo, o urânio era o elemento químico conhecido mais activo, isto é, era aquele cujos átomos emitiam o maior número de partículas. Mas, em Julho de 1898, o casal consegue isolar um elemento **300** vezes mais activo que o urânio. Em homenagem à sua terra, que ela não esquecerá, apesar de naturalizada francesa, Marie batizou-o de **polónio**. Continuaram a purificação e cristalização de diferentes átomos e encontraram um novo elemento **900** vezes mais activo que o urânio. Dão-lhe o nome de **rádio**, e a essa actividade radioactividade.

Em 1903, Marie Curie, Pierre Curie e Antoine-Henri Becquerel dividiram o Prémio Nobel de Física pelos seus trabalhos com a radioactividade. Marie Curie era assim a primeira mulher a receber um Prémio Nobel. Três anos depois Pierre Curie morre.

Durante a Primeira Guerra Mundial, Marie encabeçou a implementação de um sistema de radio-grafia móvel - um veículo que tinha uma máquina de raios-X e equipamento fotográfico de câmara escura - ajudando no tratamento de milhões de soldados.

Continuou afinadamente a trabalhar na investigação científica e o reconhecimento internacional pelo seu trabalho levou a Real Academia Sueca de Ciências, a atribuir-lhe, em 1911, mais um Prémio Nobel, desta vez o da Química.

Segundo Shelley Emling "É difícil imaginar a vida quotidiana de Marie Curie como mãe. Mas, embora fosse implacável nas suas actividades científicas, também era muita dedicada às filhas". Com outros professores da Universidade de Sorbonne criou um projecto de ensino denominado "cooperativa de ensino, que visava ensinar ciência aos próprios filhos de forma mais prática e experimental".

A filha mais velha, Irene, conquistou o seu próprio espaço entre os grandes cientistas do século XX e acabou, também ela, por receber, em 1935, o Prémio Nobel da Química, pela descoberta da radioactividade artificial. Morreu nova, com 58 anos. A causa apontada foi a leucemia originada pela exposição sistemática à radioactividade, tal como a mãe.

A segunda filha dos Curie foi uma renomada jornalista e humanista. Embora uma de suas paixões fosse a música, decidiu dedicar-se à escrita. Se Irene foi uma notável cientista, Eve foi uma lutadora incansável na defesa dos direitos humanos de todos os povos. Após a ocupação da França pela Alemanha nazista, em 1940, lutou, mais uma vez, incansavelmente por uma "França Livre". Tornou-se correspondente de guerra e cobriu várias frentes de batalha durante a Segunda Guerra Mundial.

No início da década de 1950, tornou-se consultora especial da Organização do Tratado do Atlântico Norte (Otan). Ficou conhecida como "a primeira-dama do Unicef", pois casou com Henry Labouisse, um diplomata americano que entre 1965 e 1979 foi diretor-executivo daquela associação destinada à defesa dos direitos das crianças.

Morreu aos 102 anos, em 2007, dizendo sentir uma enorme culpa por ter sido a única, entre as mulheres de sua família, a ter escapado de uma vida de radiação e às suas consequências.

A. do Ribeiro do Pinto

A História de M. Curie Mãe, Educadora e Cientista.



Marie Skłodowska-Curie
Prémio Nobel da Física em 1903



Marie e Pierre Curie no laboratório



Marie com as suas filhas:
Eve, na cadeira, e Irene



Mme Curie no veículo
de raios X, em 1915



rubrica

cidadania

A Fome, a Pandemia e a Solidariedade

Se exceptuarmos o impacto na economia provocado pelas duas guerras mundiais e pela Grande Depressão, a Covid-19 provocou uma recessão sem precedentes, no último século e meio. Mas a agravar tal situação, a crise actual prejudica em maior medida a população mais vulnerável dos países em desenvolvimento.

Pela primeira vez em décadas, a pobreza extrema aumentará em 100 milhões de pessoas, segundo cálculos do Banco Mundial.

Além disso, nos países em desenvolvimento, registou-se uma queda no rendimento *per capita* em mais de 90%. Uma grande parte dessas economias retrocederá no seu desenvolvimento económico, pelo menos, cinco anos, e cerca de 25% das economias serão revertidas mais de dez anos.

Mas é ainda mais relevante salientar que a Covid-19 está a provocar uma quebra nos rendimentos recebidos pelas famílias mais pobres.

Também a desigualdade aumentou. Enquanto em 10% dos lares ricos houve algum contágio, a doença chegou a mais da metade dos lares pobres, e a probabilidade de que os seus moradores infectados morram da pandemia é muito grande. Isto resulta do facto de ser a população mais pobre que maior exposição tem ao vírus, ou porque as actividades essenciais não foram interrompidas durante os confinamentos; ou porque residem em bairros densamente povoados; ou porque, ainda, não podem reduzir as horas de trabalho que acarretariam uma consequente perda de rendimento.

Neste momento, estima-se que, por tudo isto e pelo significativo aumento nos gastos com a saúde familiar, a pandemia tenha elevado em 130 milhões o número de pessoas afectadas pela fome crónica.

Ignorar este lamentável panorama não é desumano. A pandemia só terminará quando terminar no mundo todo.

O Fundo Monetário Internacional salienta que o desenrolar da situação dependerá do ritmo das campanhas de vacinação e da capacidade de oferecer uma resposta eficaz a todos estes problemas. Será preciso reforçar a cooperação internacional, assegurar o acesso em todo mundo aos exames de diagnóstico, aos tratamentos e às vacinas. Urge reforçar a cooperação porque, neste momento, as economias avançadas adquiriram a maior parte dos suprimentos disponíveis.

Por outro lado, é imperativo proporcionar aos países com o PIB *per capita* muito baixo, que já estavam excessivamente endividados antes da pandemia, um aporte adequado de liquidez que amplie a sua margem de manobra para poderem enfrentar a crise.

O Banco Mundial e o FMI, em colaboração com o G20, criaram uma iniciativa para suspender temporariamente os pagamentos do serviço da dívida destes países. Assim, cerca de cinco bilhões de dólares puderam ser desviados para a luta contra a pandemia e suas consequências económicas.

No entanto, trata-se apenas de um primeiro passo, pois os credores privados ainda não aderiram a essa iniciativa.

Sem margem para qualquer dúvida, a pandemia expõe a imperativa necessidade de maiores doses de cooperação internacional. Existe um risco evidente de que os países mais ricos se centrem em cobrir as suas próprias necessidades. O problema é que esta atitude poderia deixar para trás as populações mais vulneráveis dos países em desenvolvimento.

Essa alternativa não é viável, nem do ponto de vista ético nem de uma perspectiva eminentemente prática.

O mundo só será um lugar seguro quando todos os seus habitantes estiverem protegidos.

Resumo de Nuno Abreu de um artigo de "El País"



**PROGRAMA
MUNDIAL
CONTRA
A FOME**

David Beasley, chefe do Programa Alimentar Mundial da ONU, afirmou há meia dúzia de meses que, por essa altura, havia no mundo 138 milhões de pessoas afectadas pela fome. "É o maior número da nossa história", explicou. A esses números juntam-se os 270 milhões de pessoas que se "aproximam cada vez mais" de situações de fome. Segundo notícia do Público de Outubro, do ano passado, mesmo sem covid -19, já se previa que, em 2030, 840 milhões de pessoas estivessem subalimentadas. A abordagem para erradicar a fome tem de passar pela ideia de "uma só saúde", defende o Índice Global da Fome 2020.



os nossos colaboradores



A Igreja do Mosteiro de Sto. Tirso, os Maia e os Ribavizela

No mês passado, recordei aqui a história de três mosteiros que foram construídos ou reconstruídos, nos inícios de século XIV, entre 1310 e 1320, por gente de Polvoreira, ou gente a ela ligada, desde a filha de Gil Martins, Teresa Gil, passando por Martins Gil, o seu neto, e acabando em Teresa Martins, cunhada deste e titular do Padroado de Polvoreira, em 1312.

Vou tentar, hoje, aprofundar um pouco mais a história do Mosteiro de Santo Tirso onde foram sepultados, como documentalmente comprovado, Maria Annes da Maia, a esposa de Gil Martins, seu neto Martins Gil e a esposa deste, Violante Sanches. É ainda muito provável que aí fosse também sepultado o próprio Gil Martins como certos acordos estabelecidos com esse mosteiro por Martins Gil, o filho, induzem.

Desde, pelo menos, a segunda metade do século VIII, que em Santo Tirso, por iniciativa de São Frutuoso, Bispo de Dume e de Braga, se exerce a actividade religiosa conventual. Há alguns estudiosos que remontam esse início para cerca de dois séculos antes, apontando como seu responsável o bispo da diocese de Braga, São Martinho de Dume.

Existem diversos e aprofundados trabalhos referentes à fundação do Mosteiro de Santo Tirso. Um, a que tive acesso, foi elaborado, em 2008, pela Universidade de Santiago de Compostela, intitulado "O Mosteiro de St. Tirso de 978 a 1588".

Entre o rico espólio documental do Mosteiro está um registo redigido em latim, com tradução caucionada pelo cónego Dr. Avelino Costa, um relevante historiador minhoto do qual já nesta Revista publicamos uma pequena biografia, que delinea a forma e por quem aquele Mosteiro foi fundado. O documento é, por sua vez, uma cópia feita, em 1250, de um outro documento mais antigo, escrito em alfabeto galego, usado em finais do século XI, chamado de *minúscula visigótica de transição*.

Ora, em 1250, já Gil Martins e seu filho, Martim Gil haviam regressado do exílio e, porventura, já se tinham assumido como benfeitores do Mosteiro, um mosteiro fundado pela família dos Maia de quem, ao tempo, Martim Gil II se considerava legítimo representante. Por isso foram eles que incentivaram aquela copiografia.

Não vou aqui reproduzir tão extenso documento, mas apenas um excerto que consideramos relevante para a história daquele Mosteiro:

"Na era de 1016, Dona Unisco, esposa de Aboazar, fundou, na vila de Moreira, junto do curso do rio, chamado Ave, no sopé do monte que se chama de Córdova, em território portugalense, um mosteiro sob a invocação do mártir Santo Tirso. E desde os seus começos que aquele mosteiro ficou isento de qualquer ónus de tributação, a favor de bispos, e liberto de qualquer sujeição a qualquer tipo de serviço"

Naturalmente, feito o necessário acerto da era, o documento refere a data de 978, da era cristã, a nossa era actual.

Podemos constatar pela árvore genealógica dos Maia, que este Aboazar era filho de Ramiro, o companheiro fraternal de Mumadona, autoproclamado 1º rei de Portugal e que foi trisavô de Soeiro Mendes da Maia, um grande protagonista do Condado Portucalense, como braço protetor de D. Teresa, a mãe de Afonso Henriques, e como um dos mais destacados colaboradores do Conde D. Henrique. Por seu turno Soeiro Mendes da Maia foi trisavô de Maria Anes da Maia que, por isso mesmo, foi sepultado com honra e circunstância no Mosteiro fundado pela família e que o neto também lá sepultado restaurou.

A ligação dos Ribavizela, por via do vínculo desta família nobiliárquica aos Maia e, daí, ao mosteiro de Santo Tirso, resulta indubitável e clara da análise aos documentos ali arquivados.

... continua



Árvore genealógica dos Maia



Brasão dos Maia

Soeiro Mendes da Maia



info

FAMÍLIA

“A mais pequena democracia no coração da sociedade”

A 9 de dezembro de 1898, através da resolução 44/82, da ONU, foi estabelecido o ano de 1994, como o «Ano Internacional das Famílias». Aí foi proclamado que a família constituía:

«A mais pequena democracia no coração da sociedade»

O 15 de maio, como «Dia Internacional das Famílias», só foi proclamado pela ONU, em 1993, e comemorado, pela primeira vez, no ano seguinte. Há vinte e sete anos!

Este dia procura promover a consciencialização sobre as questões relacionadas com as famílias, assim como uma maior compreensão dos processos sociais, económicos e demográficos que globalmente as afetam. Também nesta data, a Organização das Nações Unidas destaca o reforço do papel da mulher no seio da família, visando o alcance da igualdade na distribuição de responsabilidades familiares.

O **Dia Internacional da Família** relembra a importância da família, ao mesmo tempo que serve como momento para formulação de políticas que possam beneficiar famílias em todo o planeta. O sentido de união legal, inclui, naturalmente a noção do casamento entre duas pessoas, mas também inclui conceitos como o de adoção, que ocorre quando um casal adota uma criança, assumindo, legalmente falando, a posição de pai e mãe dessa criança.

A **Família** é o grupo social mais básico presente na sociedade e que faz parte das relações humanas. Quando falamos de família, falamos de um grupo de seres humanos que possuem relações afectivas ou ancestrais e/ou a que alguma ligação legal impõe. Estamos, assim, a referir-nos a parentes próximos, pais, irmãos, tios, tias, avós, avós, primos, primas, entre outros.

No século XXI, a noção de família pode não ser necessariamente aquela tradicional, uma vez que novos valores têm influenciado consideravelmente a visão de muitos sobre o que de facto é a família. A importância da família é crucial porque ela constitui o núcleo no qual quase todos os seres humanos formam sua personalidade. É na família que as relações sociais se estabelecem para uma criança, e é a família que tradicionalmente fornece as condições para a formação de um ser humano.



A Família do nosso Centro Social: Cuidadores, Utentes, Familiares.

JANELA DA SAUDADE



FALECEU

João Pereira

Travessa do Arcal, 9
Polvoreira, Guimarães



Missa do 4.º Aniversário

Maria Salomé Pinto
Miranda

Polvoreira, Guimarães



Memorial



AGÊNCIA FUNERÁRIA SÃO PEDRO DE POLVOREIRA, LDA.



☎ 253 523 580 📞 966 037 910
253 524 057 📞 966 618 931
funerariasapetro@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



Est. 1960
FRANCISCO TEIXEIRA
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO
931 604 572

**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



**RESTAURANTE
TREVÓ
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.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

Café Areal




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!**

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, n.º 787 - 4835-164, Guimarães

