



revista de
POLVOREIRA

GUIMARÃES



passado

presente

futuro

MAIO 2022

Número: 53

REVISTA MENSAL DA JUNTA DE FREGUESIA DE POLVOREIRA



O ESPAÇO DO CIDADÃO de Polvoreira celebrou, a 22 de Maio, 7 anos de existência. Estamos de Parabéns!

O Espaço Cidadão é um ponto de atendimento que reúne serviços de diferentes entidades num único balcão. No Espaço Cidadão tem acesso a inúmeros serviços da administração central, local e de entidades privadas que prestam serviços de claro interesse público.

Na última assembleia de Freguesia foi aprovado por maioria, com uma abstenção do grupo parlamentar Juntos por Polvoreira, o Relatório de Actividades e contas de 2021.

Foi ainda, entre outros pontos, aprovado por unanimidade a efetivação de um contrato de delegação de competência com o Município para gestão e manutenção dos parques de lazer para o ano de 2022.



Lei n.º 75/2013, de 12 de Setembro

Artigo 7.º

Atribuições da freguesia

- 1 - Constituem atribuições da freguesia a promoção e salvaguarda dos interesses próprios das respetivas populações, em articulação com o município.
- 2 - As freguesias dispõem de atribuições designadamente nos seguintes domínios:
 - a) Equipamento rural e urbano;
 - b) Abastecimento público;
 - c) Educação;
 - d) Cultura, tempos livres e desporto;
 - e) Cuidados primários de saúde;
 - f) Ação social;
 - g) Proteção civil
 - h) Ambiente e salubridade;
 - i) Desenvolvimento;
 - j) Ordenamento urbano e rural;
 - k) Proteção da comunidade.





Nº 53 MAIO 2022



04, 05 e 06

A nossa História

Conhecer Polvoreira, conhecendo a História de Portugal!



07 e 08

Associativismo

A atividade das nossas Associações



09

da saúde...

Estratégias para cuidar de quem cuida...



10 e 11

a nossa Escola

Selva Coragem
O Texto de Opinião, por Sara Freitas



12

Da minha janela...

Histórias Trágicas da Guerra



13

Cidadania

Ainda a Guerra...
Esperança na Humanidade



14

Os nossos colaboradores

Nuno A.P.O.E. de Abreu

Ana do Vale Peixoto
Senhora de Guilhamilo



Carlos Alberto Oliveira
Presidente da Junta de Freguesia de Polvoreira

EDITORIAL

A pandemia, a queda do governo e a guerra causaram profundas anomalias na actividade da freguesia.

Na verdade, a pandemia não só obrigou o executivo da Junta a procurar ajudar as vítimas, quer sanitárias quer económicas, da crise, como impediu a prática da celebração de festividades tradicionais, desde a celebração do dia da Freguesia, passando pela atribuição de prémios aos alunos da nossa Escola mais aplicados e acabando, mesmo, no impedimento da efetivação da tradicional procissão de N^a S^{ra} do Rosário, icónica na freguesia.

Felizmente, em relação à pandemia, as coisas estão a entrar na normalidade e, com sentido de responsabilidade o Governo não acedeu às vozes dos adamastores "especialistas" que pregavam o retorno a medidas de confinamento perante o recrudescer de nova extirpe Covide, fenómeno recorrente nas gripes sazonais.

Assim foi possível juntarmo-nos de novo nos festejos de N^a S^{ra} do Rosário levados a cabo na freguesia e que o executivo da Junta, dentro das suas competências, ajudou a promover.

Também, outra boa notícia: o orçamento foi finalmente aprovado com relevante maioria na Assembleia da República e entrará em exercício no início do próximo mês.

Estes seis meses sem orçamento, obrigados a sobreviver economicamente com os limitativos duodécimos, restringiu em muito a nossa actividade obrigando-nos a suspender projectos que tínhamos em curso com a agravante de a guerra da Ucrânia os vir a tonar economicamente mais dispendiosos.

Com efeito nestes seis meses, com a inflação e com a falta de matérias-primas muitos desses projectos viram o seu custo subir exponencialmente. Há dias, num diário conceituado, escrevia-se: *A escassez de produto, que se alia ao aumento dos custos da energia, das matérias-primas e da distribuição, criou "uma tempestade perfeita" que está a preocupar as gráficas e os meios de comunicação social.*

Mas a vida continua. E por isso estamos a preparar-nos para, no próximo mês, promovermos eventos onde premiaremos as nossas crianças, onde distribuiremos o Jogo que promove o conhecimento e história da freguesia, onde agradeceremos publicamente a quem colaborou, neste anos difíceis, com a nossa freguesia.



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 - **costaguetreiro,lda** - Penselo, Guimarães
EMAIL: revistapolvoreira@gmail.com

Revista de Polvoreira

N.º 53 - Maio 2022

3



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



rubrica

a nossa história

Conhecer Polvoreira conhecendo a História de Portugal

Em meados de Maio, decidimos seguir por caminhos de Espanha, o percurso que o Reino de Portugal palmilhou para se afirmar como tal, inventariando espaços e tempos que serão plasmados no "Roteiro Cultural" que a Junta se prepara para editar, convidando, com isso, Polvoreirenses a reviver a sua história.

Foi um percurso que fizemos em dois dias, percorrendo cerca de oitocentos quilómetros, com pernoita em Tordesilhas. Saímos, cerca das oito da manhã, de Guimarães e antes do meio-dia, depois de percorridos 235 quilómetros, estávamos em Alcanizes, junto à Igreja onde, 725 anos



antes, havia sido celebrado o Tratado do mesmo nome que os Espanhóis referem, apropriadamente como a "Concórdia".

"Tratou-se de um acordo de definição de fronteiras que pretendia resolver vários focos de conflito entre Portugal e Castela, evitando que pequenas disputas territoriais pudessem arrastar os dois países para uma guerra de dimensões superiores.



O tratado foi assinado entre o rei de Portugal, D. Dinis e o rei de Castela, Fernando IV, depois de um período de tensão entre as duas coroas. As fronteiras de Portugal definidas naquele acordo são quase as mesmas que hoje limitam Portugal o que nos torna no país com as fronteiras mais antigas da Europa.

Daí seguimos para Tordesilhas onde fomos comer umas tapas na entrada de uma rua estreita que conduz a uma praça central e onde por todo o lado se respira o tratado. Este documento foi assinado na sequência da viagem de Cristóvão Colombo às Américas que, nos termos do tratado anterior, assinado em Alcáçovas, ficavam na área reservada a Portugal. Como nenhuma das partes se mostrou disposta a ceder, foi necessário chegar a um acordo para evitar um grave conflito.

A 7 de junho de 1494, as delegações de Portugal e Espanha reuniram-se em Tordesilhas, e acordaram no estabelecimento de "uma linha, 370 léguas a oeste de Cabo Verde, de polo a polo, que dividia o Oceano Atlântico em duas metades: todas as terras, descobertas e por descobrir, a oeste dessa linha pertenceriam aos reis de Espanha, e todas a leste caberiam a Portugal".

Como acima referimos, em Tordesilhas o tratado parece surgir-nos em cada esquina com bandeiras dos dois antigos reinos hasteadas nas varandas das



casas, uma casa-museu do Tratado voltada para o Tejo e mesmo pinturas murais "desenhando" o tratado.

Na pintura mural em baixo surge um nobre castelhano e um plebeu português a puxar, cada um para seu lado, uma parte do mundo enquanto uma mulher chinesa, apresentada como a árvore da humanidade, chora, condenando com as suas lágrimas quer o português quer o castelhano.



Depois de registado fotograficamente o momento junto da casa museu do Tratado, demos um salto a Valholidol – são cerca de 30 quilómetros - para calcorrear a **Calle de Teresa Gil**, a ilustre filha de um Polvoreirense.



Repisando as pegadas que Polvoreirenses nos legaram

Aí chegados dirigimo-nos, de imediato, para o centro da cidade e logo logo estávamos, orgulhosos, postados por debaixo da placa identificativa colocada numa das entradas da *calle*, há mais de seiscentos e cinquenta anos, pelas gentes de Valhadolid, para eternizar o nome de um generosa Polvoreirense que foi sua benfeitora. Com efeito, por testamento de 1307, legou aos pobres daquela, então, vila castelhana, uma pequena fortuna. Para além disso, doou uma herdade a cada um dos seus quarenta criados, centenas de maradevis para lavar livros de missa e ainda o suficiente para construir um mosteiro. Por isso, como desconheciam as suas origens, a chamavam de "a rica hombre de Castilha".

Só depois de, em 2001, ter sido exumado o seu cadáver e recuperadas as roupas que o revestiam, um médico-cirurgião, com consultório naquela rua, precisamente num prédio também denominado de Teresa Gil, resolveu investigar quem tinha sido aquela ilustre senhora. E descobriu que era, nada mais, nada menos, que a filha mais nova do nosso Gil Martins que tinha recolhido à corte de Afonso X, o Rei Sábio, em 1364. O médico, José de Castro Lorenzo, resolveu então escrever a sua biografia que foi editada pelo Ayuntamiento de Valhadolid, em 30 de Março de 2010.

Ousadamente batemos-lhe à porta.

– Não, já não tem aqui consultório - disse-nos o porteiro. – Mas querem falar com ele? – perguntou-nos simpaticamente. Dissemos que sim, o porteiro tocou no 5C e depois de três insistências a porta abriu-se e ficamos frente a frente com o homem que quis verdadeiramente saber quem fora a mulher, quase ignorada pelos ortodoxos historiadores, que marcara tão vincadamente a sua cidade. Por gentileza acedeu a posar junto de nós, permitindo que de tão emocionante encontro deixássemos aqui testemunho.



Toro

Com a mente a esbordar de emoções percorremos de novo os 31 km para regressar a Tordesilhas onde decidimos pernoitar, para na manhã do dia seguinte, depois de um reconfortante pequeno almoço, seguir para Toro, onde tínhamos encontro marcado, às 10:30 no Mosteiro de *Sancti Spiritus*.



Claustro do Mosteiro

O Mosteiro das Dominicanas de Toro, ainda hoje em actividade, foi construído, como mais pormenorizadamente damos conta em "Polvoreira Milenar", com bens que Teresa Gil deixou para o efeito, solicitando a Maria de Molina, trineta de Afonso Henriques, que garantisse a sua construção. E assim fez Maria de Molina que foi Rainha de Castela e Leão, durante a menoridade de



seu filho, Fernando IV e, por morte prematura deste, durante a menoridade de seu neto Afonso XI, iniciando com pompa e circunstância a sua construção em 1314, como documentos da época referem.

O Mosteiro tem um Museu magnífico onde estão expostas as referidas vestimentas de Teresa Gil recuperadas pelo Património Cultural de Espanha e que fazem delas uns das mais faustosas e bem conservadas - usadas na época medieval - da Europa.

Fizemos uma visita guiada, com uma simpática cicerone a abrir-nos caminho e que nos prometeu enviar fotos do mosteiro para incluir no nosso Roteiro Cultural.

Levou-nos a visitar a Capela onde está sepultada a filha do nosso Gil Martins ao lado de Beatriz de Portugal, a riquíssima Igreja do mosteiro com perto de setecentos anos, a percorrer os empedrados claustros cujos tetos ainda conservam revestimentos de origem, enfim, a conhecer bem melhor a história dos nossos antepassados e com ela a nossa própria história.



Túmulo de Teresa Gil



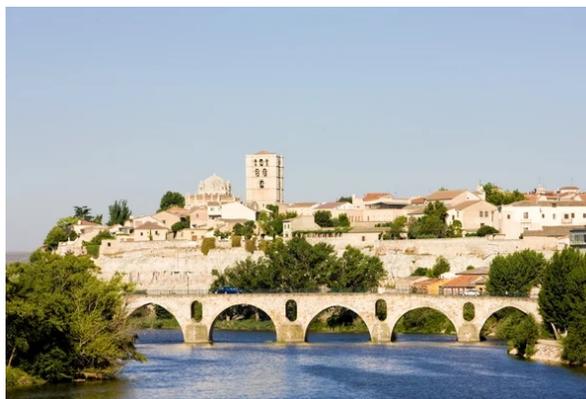
a nossa história

A importância das datas na construção de uma identidade

A data mais importante da História de Portugal é a da batalha de S. Mamede, em Guimarães, a 24 de Junho de 1128.

A segunda data mais importante da História de Portugal, é a do tratado de Zamora, em 5 de Outubro de 1143.

Naturais de Guimarães, vindos de Toro, vaidosos de sermos Polvoreirenses, não podíamos passar sem entrar nas muralhas da cidade e visitar os locais por onde, séculos atrás, andou o nosso Afonso Henriques que ousadamente fundou o nosso reino, Portugal que é a minha pátria.



N. Abreu diante a Catedral de Zamora

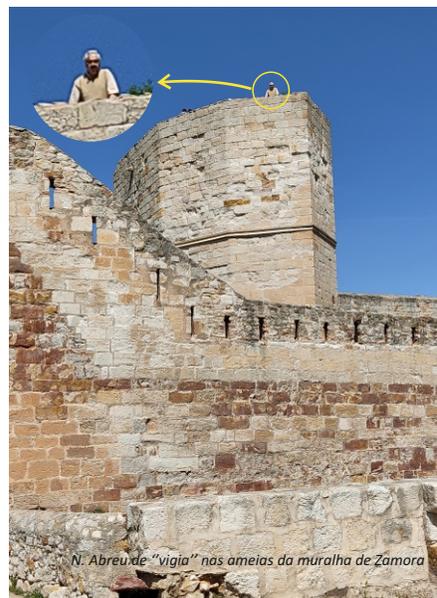


C. Abreu defronte às muralhas de Zamora

Segundo a maioria dos cronistas, Afonso Henriques ter-se-á armado cavaleiro, no dia de Pentecostes de 1122, por suas próprias mãos, na catedral de Zamora. Talvez por isso ainda sejam hasteadas naquela Catedral as bandeiras de Portugal e de Espanha, num sinal de que, historicamente, somos povos irmãos. Em Setembro de 1127, D. Afonso VII invadiu Portugal e cercou o Castelo de Guimarães, onde se encontrava o infante. Depois de D. Afonso Henriques ter reafirmado a sua lealdade perante Afonso VII, rei de Leão, este desistiu de conquistar a cidade e levantou o cerco. Mas no ano seguinte, Afonso Henriques tomou de sua mãe as rédeas do Condado e iniciou a caminhada para ser reconhecido por Afonso VII, o seu primo, Rei de Leão, como o 1º Rei de Portugal. Tal aconteceu em 1143, no dia que acima assinalamos, no Castelo de Zamora, onde pavoneamos nos inúmeros e bem cuidados degraus daquela fortaleza medieval as penas coloridas de vimaranenses, como se eles fossem um pouco também nossos.

Estávamos a chegar ao fim de uma viagem maravilhosa. Em menos de 48 horas, tínhamos percorrido oito séculos da nossa história, revividas vivências de nossos antepassados, vivências que foram determinantes na estruturação da nossa identidade de portugueses.

Despedimo-nos de Zamora com as imagens de um Tejo a espriar-se pela planície da Meseta Ibérica e regressamos às origens, não sem antes pararmos em Alcanizes e comer umas tapas enquanto visionávamos de novo à nossa frente à Catedral do "Concórdia"!



N. Abreu de "vigia" nas ameias da muralha de Zamora

Nuno Abreu e Carlos Abreu



Alcanizes

O Tratado de Alcanizes enumerou um conjunto de localidades e posições fortificadas, quer em Portugal, quer em Castela, que foram definitivamente entregues a um e a outro lado, comprometendo-se ambas as partes a aceitar a partilha e a renunciar a qualquer reclamação futura. Portugal adquiria, entre outras localidades e vilas, Campo Maior, Almeida, Castelo Rodrigo, Monforte ou Sabugal. Ayamonte, Herrera de Alcántara ou Valência de Alcántara ficaram definitivamente entregues a Castela.

Zamora

A 5 de Outubro de 1143, D. Afonso Henriques, com cerca de 35 anos de idade, com feitos militares extraordinários, como a batalha de Ourique contra os Mouros o comprova, encontra-se com seu primo D. Afonso VII de Leão e Castela. Fica estabelecido nesse tratado que D. Afonso Henriques reconhece D. Afonso VII de Leão e Castela como Imperador de toda a Espanha tendo como contrapartida a garantia que o filho de D. Urraca reconhece o seu primo, o filho de D. Teresa, como legítimo rei de Portugal

Tordesilhas



Os reinos de Portugal e Castela foram pioneiros na expansão marítimo-comercial no século XV e XVI e havia uma disputa entre as duas coroas pela posse dos novos territórios. Com a chegada de Colombo à América lançou-se a confusão. Em 1494, foi assinado o Tratado de Tordesilhas que substituiu o paralelo por um meridiano, meridiano esse que aumentado de 100 para 370 léguas a oeste do Arquipélago de Cabo Verde na África, incluía assim o Brasil.



Atividade de Voluntariado Ambiental - «Natureza comum» 2022

Nos dias 23 e 24 de abril, a FNA Direção Regional de Braga, através do Dep. Regional de Ambiente, com o apoio do Departamento Nacional do Ambiente e do ICNF, participou, na atividade “Natureza Comum 2022”, que foi uma atividade Nacional de voluntariado Ambiental e decorreu em pleno PNPG – Parque Nacional da Peneda Gerês com a participação de associados de várias regiões do país, incluindo a Associada Cristina Costa e um seu familiar da FNA de Polvoreira. O “Natureza comum”, nasceu em 2019 de âmbito Regional e pretende em parceria com o ICNF realizar voluntariado ambiental no PNPG, com especial enfoque no combate às espécies invasoras, das quais se destaca a Acacia dealbata, mais conhecida por mimosa tornando-se numa verdadeira praga de difícil combate. O voluntariado ambiental que temos realizado em estreita articulação com ICNF, compreende a erradicação e posterior plantação, dependendo da época do ano em que atuamos.

Vivemos a MÍSTICA DO SERVIÇO



Domingos Bragança inaugurou oficialmente as novas instalações da U. D. de Polvoreira

As palavras dos responsáveis no solene momento

Presidente da Câmara:

"Somos um concelho que é referência nacional a nível desportivo. Temos dois clubes na 1ª liga, mais de 30 parques desportivos, e melhoramos cada dia as nossas condições para a prática desportiva, formal e informal"...Felicitoo presidente da direção da U.D. Polvoreira, Carlos Oliveira, por ter aceitado o desafio que foi lançado, há cerca de 4 anos, para que o futebol feminino se desenvolvesse em Guimarães. O desafio em Polvoreira foi aceite e esse esforço tem que ser premiado"

Manuel Machado, Presidente da A.F. Braga:

Estamos num "dia feliz" com a inauguração das excelentes condições das instalações desportivas da U.D. Polvoreira. No Campeonato de Portugal, poucas instalações têm esta qualidade."

Carlos Oliveira, Presidente da Direção da U.D. Polvoreira:

"Um obrigado a Fernando Cardoso, da empresa construtora. "Sem vontade e coragem, não teríamos chegado aqui. Construímos um balneário exclusivo para o futebol feminino. Ao comemorar o seu 50º aniversário, no próximo ano, a UDP criou todas as condições para a prática desportiva, desde os Traquinas aos Veteranos".

O Escutismo em Guimarães

Foi a 18 de maio de 1924 que centenas de jovens desfilaram pelas ruas de Guimarães, querendo viver com fé e alegria o ideal Escutista segundo o método de Baden Powell. É com gratidão e entusiasmo que hoje recordamos e celebramos esse dia em esses jovens fizeram a sua promessa Escutista. Obrigado às Instituições, Empresas, Famílias e Comunidade em geral por acreditarem e confiarem no Movimento Escutista, nos jovens e nos seus dirigentes.



...e em Polvoreira.



A fanfara do Agrupamento 200 nas Festas em honra de Nossa Senhora de Fátima, em Tabuadelo



A necessidade do Convívio

Segundo a literatura, o isolamento social está relacionado com aumento do estado pró-inflamatório, diminuição da resposta imunológica a infeções virais e aumento dos níveis de sintomatologia ansiosa, depressiva e risco de suicídio.

Este é também um dos factores de risco mais consideráveis para o declínio cognitivo, aumentando o risco de demência. A população idosa, durante o período de pandemia, incorreu e ainda incorre num maior risco de isolamento, inerente às medidas de saúde públicas implementadas - fecho de centros de dia, suspensão ou limitação das visitas a doentes hospitalizados ou pessoas institucionalizadas, medidas de confinamento no domicílio e restrições de circulação - bem como à maior dificuldade no acesso e adaptação às novas tecnologias, que têm vindo a ser amplamente utilizadas e permitem contacto por videochamada com familiares e amigos, acesso a serviços religiosos, rituais fúnebres, consultas médicas e apoio psicológico.

Por isso o convívio é fundamental.



A prática da espiritualidade nos lares de idosos reflete os cuidados na qualidade da assistência prestada aos nossos familiares que deles usufruem.

O Covid, as leis e a saúde mental das nossas crianças



Mas não só os nossos idosos que necessitam de convívio, não normativo, e de apoio psicológico. Segundo a UNICEF, pelas últimas estimativas disponíveis, calcula-se que, globalmente, mais de um em cada sete meninos e meninas com idade entre 10 e 19 anos viva com algum transtorno mental diagnosticado.

Quase 46 mil adolescentes morrem por suicídio a cada ano, uma das cinco principais causas de morte nessa faixa etária.

Enquanto isso, persistem grandes lacunas entre as necessidades de saúde mental e o apoio estatal.



Carta do apóstolo Paulo aos Coríntios, em 4:16:

"ainda que o nosso homem exterior se corrompa, o interior, contudo, se renova dia a dia".



Como forma de agradecimento a todos aqueles que se queiram associar a esta causa, vamos entregar, no momento da visita dos nossos representantes à sua habitação, uma(s) rifa(s), para que fiquem habilitados aos prémios do grandioso sorteio.

Agradecemos a melhor recepção aos nossos representantes e apelamos ao melhor contributo possível. Contamos com todos para mantermos viva a tradição e continuarmos a dizer:

EM COVAS, A TRADIÇÃO, É REALIZAR O MAIOR E MELHOR SÃO JOÃO.

UNIÃO DESPORTIVA DE POLVOREIRA

ASSEMBLEIA GERAL



Realizou-se a 21 de Maio mais uma Assembleia Geral. Foram aprovados o Relatório de Contas 21/22 e o Plano de Atividades e Orçamento 22/23.



Cinco estratégias para cuidar de quem cuida

Um cuidador informal sabe que não existe um dia típico. Para os milhares que dedicam o seu tempo a cuidar dos seus familiares idosos ou dependentes, todos os dias são uma rotineira azáfama. De manhã à noite, milhares são responsáveis por ajudar um familiar a chegar a uma consulta médica, a tomar a medicação, a cuidar da sua higiene, a alimentar-se, a movimentar-se e a isso ainda acresce o acolhimento de crianças após a escola e os trabalhos domésticos indispensáveis ao bom ambiente familiar.

O que falta nesta agenda partilhada por milhares de cuidadores? O tempo para cuidar deles próprios.

Entre os cuidadores informais, há uma tendência comum para colocar sempre as necessidades dos outros acima das suas. Como resultado, muitos cuidadores informais tendem a adiar o tempo para relaxar, descansar e recarregar baterias – contexto que pode ter um impacto negativo na saúde, na felicidade e no seu bem-estar. É cada vez mais comum os cuidadores informais sentirem-se em “burnout”, caracterizado por stresse, exaustão, irritabilidade e frustração. Este contexto pode inclusive ter consequências graves para a saúde mental, incluindo altas taxas de depressão e ansiedade.

É importante lembrar que cuidar dos outros não significa desistir de si mesmo!

A saúde dos cuidadores, o seu conforto e paz de espírito realmente importam, quer para o seu próprio bem-estar, quer para o bem-estar dos que estão sob os seus cuidados.



É por isso que os cuidados temporários, como os que o **CliHotel de Guimarães** disponibiliza, fazem cada vez mais a diferença no descanso do cuidador.

Pelo período que entender necessário, o **CliHotel de Guimarães** acolhe idosos e dependentes como residentes temporários, proporcionando aos cuidadores habituais a oportunidade de descansarem, de se concentrarem em outros aspetos relevantes da sua vida, de disporem do tempo de outra forma. Para cuidar deles próprios, emocional, física e espiritualmente.

Eis cinco estratégias básicas que os cuidadores informais não devem descuar:

Descansar

Vários estudos revelam que dormir de forma saudável (geralmente de sete a nove horas por noite) pode ajudar a reduzir sentimentos de stresse, melhorar a saúde do coração e aumentar o foco e a atenção. Os cuidadores familiares reportam muitas vezes dificuldade para dormir regularmente ou sentirem-se cansados a maior parte ou o tempo todo.



Centro de Reabilitação
de Guimarães

Passear na Natureza

Várias pesquisas revelam que quem passa tempo ao ar livre experimenta menos stresse, melhor saúde cardiovascular, menos doenças crónicas e menos dor física em geral. Trabalhar no jardim ou passear pela floresta são ótimas formas para os cuidadores informais reduzirem os níveis de pressão.

Um tempo para a própria saúde

Os cuidadores informais são, há muito, reconhecidos como um grupo de risco no domínio da saúde mental, mas, regra geral, argumentam não ter tempo para comparecer às suas próprias consultas médicas. Com os cuidados temporários do **CliHotel**, os cuidadores informais passam a ter a oportunidade de não descuar a própria saúde e bem-estar.

Exercício

Apenas alguns minutos de atividade física podem melhorar a saúde e o bem-estar geral de qualquer pessoa, inclusive reduzir sentimentos de stresse, ansiedade e depressão. Por maioria de razão, os cuidadores informais devem realizar o que os move e os inspira a ser ativos.

Novos hobbies

Tirar um tempo para concentrar-se e desfrutar de uma atividade completamente distinta do dia-a-dia dos cuidados é uma oportunidade para os cuidadores informais relaxarem e ganharem o distanciamento e a perspetiva necessários para cuidar do outro da melhor forma.

Um dia, uma semana, um mês ou o tempo que for necessário, o **CliHotel de Guimarães**, com o apoio clínico do **Centro de Reabilitação de Guimarães**, que funciona no mesmo complexo, está disponível para acolher residentes temporários e, assim, também cuidar de quem cuida.

Contactos:
253 424 400 | atendimento@clihotel.pt
www.clihotel.pt



rubrica

a nossa ESCOLA...



Escola Básica de Polvoreira

ESOC



Projeto "Selva Coragem"

A Escola Básica de Polvoreira participou de forma entusiástica no Projeto "Selva Coragem", apresentado na Casa da Memória de Guimarães. A forte representatividade da nossa escola nesta BIOinstalação (ao colaborar com um total de sete plantas), valeu-lhe um agradecimento especial na publicação SEIVA, onde se encontram catalogadas todas as espécies que fizeram parte da exposição.



O que é o "Selva Coragem"?



O projeto do Teatro do Frio, "Selva Coragem", é um espaço de criação interdisciplinar que encontra nos territórios onde acontece, (...) "património verde" (plantas) a partir do qual constrói uma BIOinstalação: uma montagem e composição artística com plantas.

Para isso, em cada edição do "Selva Coragem", a equipa do Teatro do Frio instala-se no território durante um período de 5-10 dias, no qual desenvolve o processo de recolha das plantas. A partir do "património verde" reunido e do arquivo sónico do Teatro do Frio, é construído um olhar escultórico e sonoro que transforma as partes num todo imersivo sensorial: uma pequena selva colaborativa que articula diferentes tipologias de espaços no seu interior e desafia ao diálogo, à escuta, à contemplação e à criação. Após a desmontagem, as plantas regressam à casa de onde vieram.



OLA

A Apreciação Crítica e o Texto de Opinião



por Sara Freitas
Docente na Escola Secundária de Fafe

A dificuldade de expressão escrita dos alunos é um problema atual e intemporal. Na verdade, o pânico é frequentemente sentido sempre que têm de produzir um texto de grande extensão. Não sabem o que escrever ou como o fazer. A maior dificuldade prende-se com a seleção de informação, pois não conseguem estruturar convenientemente as ideias que pretendem desenvolver no texto. A dificuldade de expressão escrita dos alunos é um problema atual e intemporal. Na verdade, o pânico é frequentemente sentido sempre que têm de produzir um texto de grande extensão. Não sabem o que escrever ou como o fazer. Não sabem como o introduzir ou, menos ainda, como o concluir.

Considero que este handicap está relacionado com a ausência de hábitos de leitura e de pensamento crítico, uma vez que os alunos que leem frequentemente escrevem mais e melhor. Está provado que a leitura estimula a criatividade, aumenta o vocabulário, desenvolve o encadeamento das ideias e desperta o espírito crítico.

A *Apreciação crítica* ou o *Texto de Opinião* são os dois géneros textuais de resposta extensa que os alunos, que se inscreveram no exame nacional de Português do 12ºano, terão de redigir.



Artigo de opinião

Assim, a *Apreciação crítica* é um texto de caráter informativo e argumentativo, no qual o autor apresenta ao leitor um produto cultural (um filme, um livro, uma peça de teatro, uma exposição, uma pintura, um cartoon, uma fotografia, etc.) com o

objetivo de o analisar e avaliar. A sua função é informar com rigor e apreciar quer positiva, quer negativamente o alvo da crítica.

Uma *Apreciação Crítica* deve estar bem estruturada, deve começar por um Título sugestivo e apelativo (o texto poderá possuir também um antetítulo e um subtítulo) que anuncie a opinião do autor sobre o produto cultural ou o evento criticado; uma *Introdução* com a apresentação sucinta do objeto e da opinião do autor (tese); um *Desenvolvimento* com a descrição do objeto através do comentário crítico, com apreciações pessoais favoráveis ou desfavoráveis e uma *Conclusão* que é a confirmação da tese defendida, isto é, a apreciação final. O texto tem de ser escrito na terceira pessoa, com uma linguagem clara, objetiva, valorativa, elogiosa ou depreciativa, sempre reforçada por uma adjetivação expressiva. O autor também pode apoiar-se em recursos expressivos como a metáfora, a comparação, a hipérbole ou a ironia.

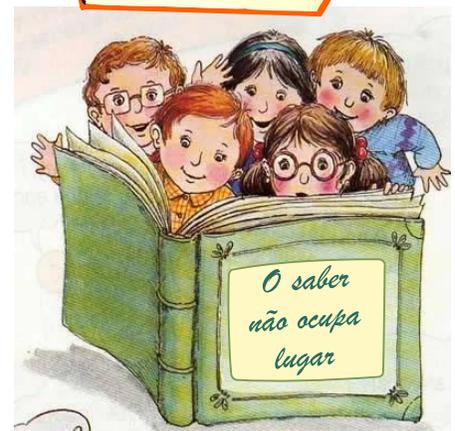
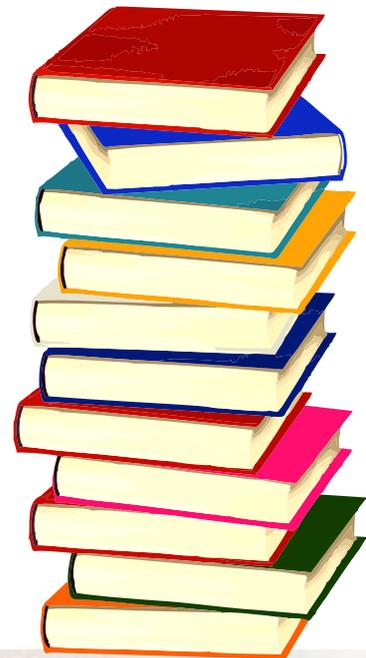
Já o *Texto de Opinião* é um texto argumentativo, ou seja, é um tipo de texto que defende um ponto de vista por meio de argumentos, é utilizado para expressar um posicionamento sobre um assunto ou, no caso do exame, o assunto solicitado. O texto de *Opinião* também deve estar bem estruturado e com três partes distintas: *Introdução*, *Desenvolvimento* e *Conclusão*.

Deste modo, na *Introdução*, o autor dá a conhecer ao leitor não só o tema do seu artigo, mas o que pensa sobre ele. A primeira parte do texto é utilizada para explicar o que será exposto e o motivo de escrever sobre esse tema. Após apresentar o tema e o posicionamento, os parágrafos seguintes contemplarão os argumentos.

O *Desenvolvimento* apresenta argumentos e, por vezes, contra-argumentos, já que a exposição de perspetivas diferentes enriquece um texto. Ao mesmo tempo, fundamentar e exempli-

ficar as ideias também são um recurso essencial para mostrar que o autor tem conhecimento sobre o que escreve e que suas opiniões não são meramente subjetivas. Na *Conclusão*, o autor faz um resumo de tudo o que foi exposto, em que devem ser referidos os argumentos apresentados e explicados nos parágrafos do desenvolvimento. Por fim, o autor esclarece que face ao exposto essa é a forma dele pensar. O texto tem de ser escrito na terceira pessoa, com uma linguagem assertiva, clara e objetiva.

Escrevam muito e bem, mas comecem por ler.





rubrica

da nossa janela...



HISTÓRIAS TRÁGICAS DA GUERRA

Carta de um órfão

Carta de um menino de nove anos para a mãe que foi morta por soldados russos, quando os dois tentavam escapar, de carro, de uma cidade ocupada pelas forças invasoras. O menino ficou no carro até ser resgatado.

“Mamã, esta carta é o meu presente para ti no dia da mulher, a 8 de março. Obrigado pelos melhores nove anos da minha vida. Obrigado pela minha infância. És a melhor mamã do mundo. Nunca te vou esquecer. Desejo-te boa sorte no céu. Desejo que chegues ao paraíso. Vou tentar portar-me bem para ir também para o paraíso”.



Viacheslav

O assassínio de Tetiana e dos filhos

Tetiana e os filhos Mykyta e Alisa tentavam fugir de Irpin. Foram apanhados, assim como o voluntário que os ajudava, por um ataque russo. O marido de Tetiana, Serhiy, que ficou em casa a cuidar da mãe que tinha doença de Alzheimer, conta a história:

- Não era a primeira vez que Tetiana Perebyinis fugia da guerra. Em 2014, quando vivia em Donetsk, os separatistas fizeram-na pegar nos dois filhos e mudar-se para Irpin, uma cidade mais segura. Agora o ataque dos russos obrigaram-na a pegar de novo nos dois filhos e a procurar abrigo em Kiev.

Com efeito, a situação em Irpin era já insustentável. A casa fora destruída e viviam num abrigo. Mykyta, com 18 anos, dormia durante o dia para estar vigilante à noite, quando os ataques tornavam tudo mais incerto e a mãe e Alisa, a sua irmã de nove anos, descansavam.

Num domingo pela manhã, Tetiana meteu os filhos num carro e acompanhado por um voluntário conduziu o máximo que conseguiu. Mas, ao chegar a uma ponte destruída, teve de seguir a pé. E foi então que o pior aconteceu: Tetiana, Mykyta e Alisa - e o voluntário da igreja que os acompanhava - foram mortos por um morteiro.

Uma fotojornalista que cobria o ataque russo sentiu o impulso imediato de fotografar a tragédia, pensava que, por mais horrível que aquilo fosse, tinha de documentá-lo, porque vira uma mãe e dois filhos a serem atingidos de uma forma selvática”.



Um jovem ucraniano chamado Viacheslav, estava em casa com a mãe quando um míssil atingiu a aldeia onde morava na região de Donetsk.

Quando Viacheslav ouviu a primeira explosão, fechou os olhos e agachou-se. Quando os abriu de novo, viu a mãe de apenas 37 anos deitada a seu lado. De pronto tentou ajudá-la, mas foi em vão. Ela não reagia. Morreu nos seus braços dizendo-lhe para se proteger:

- Eu estou bem.

Viacheslav ainda tentou obter ajuda médica, mas quando regressou a casa constatou o que antes pressentira, a mãe tinha falecido.

Mas o mais difícil foi que se lhe seguiu: contar aos seus quatro irmãos mais novos que já não tinham mãe, que estavam órfãos. Uma irmã ainda lhe perguntou se não havia uma hipótese de a mãe sobreviver. Confirmou-lhe que infelizmente não.

O jovem Viacheslav, com dezoito anos, tem agora a seu cargo a tutela dos irmãos mais novos. Enfrentou a trágica situação com coragem e com os quatro irmãos saiu da aldeia onde a tragédia se dera e foi para o oeste da Ucrânia porque, disse: - “Eu quero que eles tenham um futuro com o qual se possam entusiasmar enfrentando a situação com ousadia”.

ESPERANÇA NA HUMANIDADE

Pequena e real história do pós-guerra

" Marie acordou sobressaltada na escuridão cerrada e sentiu o cheiro familiar da sujidade. O seu pequeno corpo estremeceu com o frio húmido. Enquanto se levantava para arranjar a cama feita de trapos e de serapilheira no chão sujo, o pesadelo que lhe tinha abalado o sono pairava sobre ela como uma nuvem negra.

Tinha todas as noites o mesmo pesadelo. Começava sempre com um sonho agradável. Via a sua aldeia francesa muito amada, via-se a sair da casa velha e aconchegante com a Mãe e a Avó e a passar pela rua estreita. Debaixo de quase todas as janelas, havia floreiras garridas cujas flores abanavam ao vento. O Sol resplandecia no campanário da igreja. Mas havia uma repercussão assustadora que vinha na direcção da aldeia: a repercussão das armas.

Marie estremeceu de novo, à medida que sentia que o sonho feliz se tornava um terrível pesadelo. Vinham-lhe à cabeça recordações assustadoras. Aterrorizadas, a Mãe e a Avó tinham-na arrastado para as árvores. Aí, deitaram-se por terra. Soldados de uniforme azul passavam em colunas. Armas! Lutas! Explosões e gritos! Fogo!

Quando tudo acabou, a aldeia deixara de existir.

À medida que a guerra se afastava, Marie, a Mãe e a Avó vasculharam, em lágrimas, o cascalho em que a sua casa se transformara. A pequena família mudou-se para uma antiga cave. "Como toupeiras nos buracos do chão", pensara Marie, com tristeza.

Enfiou-se nos trapos e voltou a cair num sono irregular. Os soldados continuavam a marchar na sua cabeça. Depois dos soldados franceses em uniformes azuis, tinham vindo os soldados alemães em uniformes verdes. Para alívio de todos, depressa se foram embora. Depois vieram os uniformes caqui dos americanos. Os americanos riam-se e entregavam moedas francesas aos miúdos ávidos. Mas, quando partiram, a aldeia continuou em ruínas.

Quando Marie acordou, o Sol brilhava através das fendas nas tábuas velhas que serviam de tectos. Ao ouvir sons estranhos, sentou-se num ápice. Algo de diferente estava a passar-se naquela manhã. Perguntava-se que sons seriam aqueles.

— Mãe, será que os soldados voltaram? — perguntou, ansiosamente.

— Não, minha querida. Vai lá acima ver quem chegou.

A Mãe parecia estranhamente contente. Marie atirou com os trapos e subiu os degraus periclitantes da cave. Viu de imediato que outros homens de uniforme cinzento tinham vindo para a aldeia.

— Oh, Mãe! — gritou excitada, depois de os observar por algum tempo. — Os soldados trazem serras e martelos, em vez de armas. **Estão a construir casas.**



Será que Putin é pior que "Estalin" e nos vai deixar assim, a olhar a nossa Europa?



O dia a dia de uma família Ucrainiana

Pega apenas no que é mais importante.
Pega nas cartas.
Pega apenas no que puderes carregar.
Pega nos ícones e nos bordados, pega na prata.
Pega no crucifixo de madeira e nas réplicas douradas.
Pega num pouco de pão, nos legumes do jardim,
e depois vai embora.

Nunca mais voltaremos. Nunca mais veremos nossa cidade.
Pega nas cartas, todas elas, até à última notícia ruim.
Nunca mais veremos a nossa loja da esquina.
Nunca mais beberemos daquele poço fundo.
Nunca mais veremos rostos familiares.
Somos refugiados!

Vamos correr a noite toda.
Passaremos por campos de girassóis.
Vamos fugir dos cães, descansar com as vacas.
Vamos beber água com nossas próprias mãos.
Sentar esperando nos campos,
irritando os dragões da guerra.
Tu não vais voltar e os amigos nunca mais voltarão.

Não haverá cozinhas esfumaçadas,
nem empregos habituais.
Não haverá luzes sonhadoras em cidades sonolentas,
nem vales verdes, nem desertos suburbanos.

O sol será uma mancha na janela de um comboio barato,
passando correndo por poços de cólera cobertos de cal.
Haverá sangue nos teus calcanhares,
guardas cansados em terras fronteiriças cheias de neve,
um carteiro com sacos vazios sem utilidade,
um padre de sorriso infeliz sustentado nas suas costelas.

O silêncio de um cemitério,
o barulho de um posto de comando,
e listas não editadas dos mortos,
há tanto tempo que não haverá tempo para saberes o teu próprio nome.

Serhiy Zhadan





os nossos colaboradores



Ana do Vale Peixoto Senhora de Guilhamilo

Ao longo do registo de Batismos constantes dos Livros de Assentos de Polvoreira que vimos transcrevendo, encontramos duas Anas Peixoto do Vale nascidas na nossa freguesia.

Uma era filha do 2º titular da Casa de Carvalho de Arca, André Ribeiro, nascida a 4 de Março de 1607. A outra era filha do 3º titular da Casa de Carvalho d'Arca, comumente referido apenas como António do Vale, que nasceu em 1645 e faleceu, como consta do assento de óbito, em 1696.

Mas acontece que, a partir do ano de 1710, surge uma outra Ana do Vale Peixoto, residente em Polvoreira, em "Guilhamilo", que é referenciada como quinta de sua propriedade. Pelo teor dos assentos de Batismos em que participa, quer como mãe que como madrinha, surge-nos como alguém pertencente à alta sociedade vimaranense e, naturalmente, com ligações familiares estreitas com os Vale Peixoto de Carvalho d'Arca.

Não conseguimos esclarecer quais, mas, muito provavelmente, é filha de José do Vale Peixoto, irmão mais novo de Alexandre do Vale Peixoto, o 4º titular da Casa de Carvalho D'Arca. Foi batizado em Polvoreira por um seu familiar, Pe. Jorge do Vale, aos 19 de Março, de 1644.

O primeiro assento, depois do de óbito de Ana, a irmã de Alexandre Peixoto, com que me deparo e em que se faz referência a Ana do Vale Peixoto, é de 4 de Novembro de 1711, onde surge casada com João Ribeiro a residir em "Guilhamilo"- aqui ainda não referida como quinta de sua propriedade - a batizar uma filha a que chamou de Antónia. Desde logo de salientar que os padrinhos são Pedro do Vale Peixoto, talvez um irmão de Alexandre do Vale Peixoto, e o filho de um Capitão de Lousada.

Batiza de João o seu segundo filho - cujo assento reproduzo no final desta crónica - em Julho de 1713, na Igreja de Sampaio em Guimarães, com assento elaborado em Polvoreira. Aqui o registo já é explícito, referindo que João Ribeiro e sua mulher Ana do Vale residem em Polvoreira, na sua quinta de "Guilhamilo". Os padrinhos são da aristocracia vimaranense, são titulares do Morgado de Carrapatosa, em Guimarães, um dos mais importantes da-

quela época, que deu origem ao conhecido bairro da Carrapatosa.

O terceiro filho de Ana do Vale e João Ribeiro nasce a 18 de Novembro de 1716, e é batizado a 2 de Dezembro, na Igreja de Polvoreira. Chamaram-lhe Diogo e convidaram, de novo, para padrinhos gente da vila de Guimarães que se deslocaram a Polvoreira para estarem presentes na celebração. Chamavam-se Diogo Peixoto de Azevedo e Dona Ana Peixoto de Azevedo, sua filha, e moravam na Rua dos Trigais, na Vila. Como nota curiosa, foram testemunhas presentes Domingos Francisco, de Souto d'Além e André Francisco, solteiro, filho de Francisco Pereira, dos Carvalhos.

A 13 de Março de 1720, nasce o quarto filho a Ana do Vale Peixoto. Mas, como consta logo do início do assento, nasce órfão. João Ribeiro tinha entretanto falecido. A madrinha volta a ser a mesma, a filha de Diogo Pacheco, Ana Peixoto. O padrinho é o Cura da freguesia de Polvoreira, Padre António da Silva e quem preside à cerimónia é o Abade de Tabuadelo, Padre Pedro de Castro. Mais uma vez, apesar da dor, um batismo com muita solenidade.

Ana do Vale foi madrinha de vários polvoreirenses como constatamos. Mas há um assento elucidativo que retrata bem a importância de Ana do Vale e da quinta de "Guilhamilo" - como é referida, à época - em Polvoreira.

O Assento diz o seguinte:

"Antónia, filha de Domingas solteira, esta filha de António Fernandes e de sua mulher Isabel Francisca, da freguesia de São Pedro de Albitio, termo de Barcelos, e assistente em casa de Ana do Vale viúva, moradora nesta freguesia na quinta de Guilhamilo, nasceu aos vinte e três dias de Fevereiro deste presente ano de mil setecentos e vinte e quatro e foi batizada por mim Páscual Fernandes da Mota, Abade desta Igreja, aos vinte e cinco dias do mesmo mês foram padrinhos Manuel Francisco dos Carvalhos e Ana do Vale viúva todos desta freguesia de que este assento que assinei com o padrinho".



Assento de Batismo de João





info

paróquia

«Ela é composta de rostos e de pessoas que amam, dialogam, se sacrificam e defendem a vida, sobretudo a mais frágil e fraca.»



Faltou Família a Salvador Ramos

A história de Salvador Ramos que matou, numa escola, uma turma de 19 crianças, entre os seis e os dez anos, e as suas duas professoras, deve ser motivo de meditação para que possamos estar mais atentos à realidade social que vivemos.

Segundo Stephen Garcia, o seu grande amigo, de quem se separara por ter ido residir com a mãe para outra cidade, Salvador, o assassino, era o "miúdo mais fixe e mais tímido" com quem convivera. Só precisava sair da concha. Era uma pessoa como todas as outras. Os dois sempre foram colegas de turma mas a amizade entre eles tinha surgido no oitavo ano, quando eram pouco mais velhos que as 19 crianças que Salvador, natural do Dakota do Norte, matou há dias.

Eram inseparáveis. A mãe de Stephen cozinhava para os dois, a avó de Salvador "era um amor" para ele e o avô chamava o amigo de neto.

Segundo Stephen, eram miúdos normais, só que um pouco preguiçosos. Todavia, Salvador Ramos era constantemente vítima de bullying, chegando a ser alvo de comentários homofóbicos após ter publicado uma fotografia em que usava lápis preto nos olhos. A roupa que usava, vista como tipicamente feminina, era o principal foco dos agressores. O amigo defendia-o.

Ao ver-se afastado, no início do secundário, do amigo Stephen Garcia, Salvador Ramos ficou mais sombrio.

Começou a faltar à escola, deixou crescer o cabelo, começou a vestir-se de

preto e a usar botas de estilo militar. Foi piorando cada vez mais até que, simplesmente, deixou de aparecer nas aulas e começou a trabalhar num restaurante de *fast food*.

Stephen ao saber, no dia do massacre, que o grande amigo se tornara um assassino, ficou sem palavras. Apenas disse:

-Acho que ele precisava de ajuda mental, de amor e de resolver a relação com a família!

Na verdade a relação de Salvador Ramos com a mãe não era pacífica e, por vezes, ficava mesmo a dormir, fora de casa, na casa de um vizinho, Ruben. Mas afastaram-se à medida que a relação de Salvador com a mãe se ia deteriorando e perdeu mesmo a ligação a esse vizinho.



"Apoiemos a família! Defendamo-la daquilo que compromete a sua beleza. Aproximemo-nos deste mistério de amor com admiração, discrição e ternura. E comprometamo-nos a salva-guardar os seus preciosos e delicados laços: filhos, pais, avós... Há necessidade desses laços para viver e viver bem, para tornar a humanidade mais fraterna."

Papa Francisco

JANELA DA SAUDADE



Missa do 5.º aniversário

Maria Salomé Dinto Miranda
Igreja de Polvoreira
Polvoreira, Guimarães



FALECEU

D. D. Dolinda da Luz Pereira
Rua de S. Tomé, 289
Polvoreira, Guimarães



Missa do 30.º dia

José Fernandes Leite
Rua da Malhadoura, n.º 25
Polvoreira, Guimarães



Missa do 30.º dia

D. Maria Antónia de Carvalho Martins
Rua Cmt. João Paiva, 3878
Polvoreira, Guimarães



AGÊNCIA FUNERÁRIA
SÃO PEDRO
DE POLVOREIRA, LDA.



253 523 580
253 524 057

966 037 910
966 618 931

funerariasapetro@sapo.pt

Residência Sénior | Serviços Clínicos | Reabilitação | Hidroterapia



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

TECNOLOGIAS ESTRATÉGICAS

VIMAPONTO
 Engenharia de Software e Serviços, Lda.

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

Security

SINCRONIDEIA
 Data Privacy & Security

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

A.P. SOFT
 Joaquim Araújo
 A. P. SOFT - Programação e Serviços, Lda.

253 510 048 | 963 930 200

R. Cmte João P. F. L. Brandão Nº233 | Polvoreira
 4835-175 Guimarães | apsoft@apsoft.pt

FRANGO À RIO POR RESERVA E OUTROS PRATOS

RIO
 CAFÉ RESTAURANTE

253 523 841 | 936 806 682 | 934 801 904

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

Café Areal

Rua Ribeiro da Ponte 530 | Polvoreira | 4835-203 Guimarães
 253 522 444

COMPRO E VENDO EQUIPAMENTOS USADOS

FRANCISCO TEIXEIRA NEGÓCIOS
 franciscoteixeiranegocios@gmail.com

SOTOCAL
 Est. 1960
FRANCISCO TEIXEIRA
 DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

931 604 572

TALHO OLIVEIRA

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

FIDELIDADE AGENTE

FILIPE ABREU
 MEDIADOR EXCLUSIVO

FIDELIDADE
 SEGUROS DESDE 1888

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

SUPER REQUINTE
 CONSTRUTORA DE GUIMARÃES, Lda.

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

RESTAURANTE TREVO
 GUIMARÃES

253 522 372

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

O PONTIDO
 CAFÉ SNACK BAR LDA

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

NO LOCAL DE SEMPRE

Casa dos BOMBOS ALVES
 3 GERAÇÕES. 80 ANOS

962 930 407

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