

nº 441

boletim mensal

ano XXXVI

Dezembro de 2019

# Rotary



# DOMUS AQUA

T5 T4 T3 T3 DUPLEX



ABRACE O MAR E CONSTRUA AQUI O SEU FUTURO

961 745 552 223 747 150 [www.domusaqua.com](http://www.domusaqua.com) [www.jaimepocas.pt](http://www.jaimepocas.pt)



## SAIMÓVEIS

SOCIEDADE DE MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA

Mediadores Autorizados  
na Compra e Venda de:

LOJAS • ESTABECIMENTOS • ARMAZÉNS  
ESCRITÓRIOS • ANDARES • APARTAMENTOS  
QUINTAS • TERRENOS

Praceta 25 de Abril, 109 - 1º E  
4430-257 Vila Nova de Gaia  
Portugal  
Telefone: 223 771 660  
Fax: 223 703 212  
E-mail: [samil@salmoveis.pt](mailto:samil@salmoveis.pt)  
Web: [www.salmoveis.pt](http://www.salmoveis.pt)



#### ROTARY CLUB DE VILA NOVA DE GAIA

Membro nº. 12 028 do Rotary International  
Admitido em 13 de Janeiro de 1973, então no Distrito  
176 – actualmente Distrito 1970  
Reúne às Quintas-feiras no HOTEL HOLIDAY INN  
Rua Diogo de Macedo, 220, 4400-107 Vila Nova de Gaia  
Tel.: 22 374 7500; Fax 22 374 7576

#### CONSELHO DIRECTOR

**PRESIDENTE** – João Camarinha

**PRESIDENTE ELEITO** – Ana Povo

**SECRETÁRIO EXECUTIVO DIRECTOR** – Rui Amandi de Sousa

**1º VICE PRESIDENTE** – Mercês Ferreira

**2º VICE-PRESIDENTE** – Rogério Cardoso

**1º SECRETÁRIO** – Ana Povo

**2º SECRETÁRIO** – Henrique Lopes Cardoso

**1º TESOUREIRO** – Américo Camarinha

**2º TESOUREIRO** – Bartolomeu Pereira

**1º PROTOCOLO** – Rogério Cardoso

**2º PROTOCOLO** – Filomena Frazão de Aguiar

#### COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

**PRESIDENTE** – Mercês Ferreira

**PROGRAMAÇÃO SEMANAL** – Rogério Cardoso, João Camarinha & Ana Povo

**FREQUÊNCIA & COMPANHEIRISMO** – Américo Camarinha, Filomena Frazão de Aguiar & Francisca C. Neves

**COMUNICAÇÃO & REDES SOCIAIS** – Ana Povo, João Camarinha & Artur Lopes Cardoso

#### COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

**PRESIDENTE** – Artur Lopes Cardoso

**ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS** – Mercês Ferreira, Rogério Cardoso & Jorge Silveira

**RETENÇÃO DE SÓCIOS** – Jorge Silveira & Filomena Frazão de Aguiar

**INFORMAÇÃO ROTÁRIA** – Artur Lopes Cardoso, Rogério Cardoso & Rui Amandi de Sousa

#### COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS & IMAGEM

**PRESIDENTE** – Eurico Basto

**RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL** – Américo Camarinha & Artur Lopes Cardoso

**EVENTOS** – Mónica Gonçalves, Inês Ferraz & Maria do Céu Gonçalves

#### COMISSÃO DE PROJECTOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

**PRESIDENTE** – Filomena Frazão de Aguiar

**SERVIÇOS À COMUNIDADE** – Marília Raro, Mercês Ferreira, Francisca C. Neves & Fátima Passos

**SERVIÇOS PROFISSIONAIS** – Rogério Cardoso, Mercês Ferreira & Cláudia Magalhães

**SERVIÇOS INTERNACIONAIS** – Rogério Cardoso & Inês Ferraz

**CAPTAÇÃO DE RECURSOS** – Maria do Céu Gonçalves, Mercês Ferreira, Bartolomeu Pereira & Inês Ferraz

**ALDEIA SOS** – Américo Camarinha & Ângelo Sá

#### COMISSÃO DE NOVAS GERAÇÕES E SERVIÇOS À JUVENTUDE

**PRESIDENTE** – João Camarinha

**INTERACT** – Artur Lopes Cardoso & "Mizi" Reis

**ROTARACT** – João Camarinha & Ana Povo

**CAMPO DE FÉRIAS** – João Camarinha, Mercês Ferreira & Fernando Jorge Rocha

**"RYLAS"** – Ana Povo & Cláudia Magalhães

**APOIOS À JUVENTUDE** – Inês Ferraz, Mercês Ferreira & Mónica Povo

#### COMISSÃO DA THE ROTARY FOUNDATION

**PRESIDENTE** – Rui Amandi de Sousa

**DOAÇÕES ANUAIS** – Ângelo Sá, Jaime Poças & António Meira

**SUBSÍDIOS** – Manuel Júlio Santos & Maria do Céu Gonçalves

**FUNDO PERMANENTE** – António Cândido Leite

**"POLIPLUS"** – "Mizi" Reis, Mónica Povo & Luiz Carlos Oliveira

**BOLSAS DA PAZ MUNDIAL** – Fátima Meira, Eurico Basto & Luiz Carlos Oliveira

**BOLSAS EDUCACIONAIS** – Cláudia Magalhães, Jorge Silveira & Marta Pereira

#### DELEGADOS

**FUNDAÇÃO ROTÁRIA PORTUGUESA**

**REVISTA "PORTUGAL ROTÁRIO"** – Artur Lopes Cardoso

**Presidente da "CASA DA AMIZADE"** – Susana Gregório Camarinha

# PRESÉPIO

Em tempo de Natal manda velhíssima tradição evocar o Presépio e, em fortíssima maioria, no lar de cada um se coloca ou arma um Presépio com menor ou com maior singeleza ou requinte. Contudo, atrevemo-nos a imaginar que certamente uma boa parte dos nossos leitores não saberá o que realmente significa a palavra "Presépio".

Então, aqui vai: presépio é vocábulo que vem do latim *praeseptum* (substantivo tirado do verbo *praeseptum* que queria dizer fechar com uma sebe) e cujo significado é manjedoura. E, recorde, segundo a Bíblia, Maria deu à luz num estábulo (porventura instalado numa gruta, o que, a esse tempo, era vulgar na Palestina como abrigo para os animais) e colocou o Menino sob a protecção do calor duma manjedoura.

De acordo com a tradição, a manjedoura que acolheu Jesus terá sido destruída por ordem do Imperador Adriano no Séc. II. Porém, cerca do ano 400, S. Jerónimo veio a lamentar o facto de aquela santa relíquia ter sido substituída, supõe-se que por ordem de Constantino, por uma réplica feita em ouro e prata. Isto quando o material primitivo da manjedoura destruída (que se crê veio a ser integrado nas fundações de um templo pagão) tinha sido o barro. Daqui o facto de ainda hoje serem feitas de barro as figurinhas que normal e tradicionalmente mais se usam nos nossos presépios.

O certo foi que logo no Séc. II começaram a surgir representações da imagem da Virgem Maria com o Menino em toscas pinturas que os Cristãos fizeram nas catacumbas romanas, as mais conhecidas sendo as de Santa Priscilla, aqui surgindo, até, uma enigmática terceira figura que nem é José, nem algum rei. Será, porventura, a representação de um profeta.

Nos Evangelhos, apenas se faz referência ao nascimento de Cristo, ao seu anúncio junto dos pastores e à adoração dos Magos. Mais tarde, viriam a ser introduzidos novos elementos pelos chamados Evangelhos apócrifos que a tradição foi aceitando: a estrela-cometa de Mateus, que guiaria os reis vindos do Oriente até Belém, virou Espírito Santo no Evangelho dos Judeus; a gruta surgiu com base num Diálogo de Justino e num texto de S. Jerónimo de 404; a vaca e o burro vieram do Protoevangelho de Tiago; o número de Magos variou bastante até que decreto papal dado no Séc. V por Leão Magno os fixou em três.

## NA NOSSA CAPA

Feito em terracota polícroma, um Presépio do artista José Luís Pires, de Mafra.

## PROGRAMA PARA O MÊS DE JANEIRO

### DIA 2

**REUNIÃO Nº. 2324** 21,30 horas Café.  
COMPANHEIRISMO.

### DIA 9

**REUNIÃO Nº. 2325** 20,30 horas Jantar festivo com  
Cônjuges e Convidados.  
Festa do Aniversário do Clube  
& VOG.

### DIA 16

**REUNIÃO Nº. 2326** 21,30 horas Café com Côn-  
juges.  
Sessão de Formação Rotária.

### DIA 23

**REUNIÃO Nº. 2327** 21,30 horas Café.  
COMPANHEIRISMO.

### DIA 30

**REUNIÃO Nº. 2328** 21,30 horas Café com Côn-  
juges.  
Retrospectiva das acções  
realizadas no 1º semestre,  
pelo Compº. Presidente, João  
Camarinha.

## ÍNDICE

Presépio .....	1
Programa para o mês de Janeiro .....	2
Companheirismo .....	2
Página do Presidente .....	3
Disparidades .....	4
Secretaria.....	5
Recuperei em ... ..	7
O Primeiro Astronauta Português .....	8
O que fazem os Jovens .....	9
Apontamentos Históricos do Rotary .....	10
"Canonizações" Populares .....	11
Doença de "Alzheimer" .....	12
Poesia de Natal .....	13
A nossa Reunião "Halloween" .....	14
Humanidade – Construção Harmónica (continuação) .....	15
Boas Notícias em Português .....	16
Frases que marcaram .....	17
Porquê sou Rotário? .....	18
Conheça os seus Maiores .....	19
Culinária Internacional .....	20

## COMPANHEIRISMO

*Em Janeiro vão festejar alegremente os  
seus aniversários os seguintes Companheiros  
ou seus Cônjuges:*

### NATALÍCIOS

Dia 17 – Américo Ferreira Camarinha

Dia 18 – António Cândido Leite

Dia 21 – Artur Alberto Falcão Lopes Cardoso

Inês Maria Ramos Amorim Ferraz

D. Margarida Loureiro Valga Cama-  
rinha

## EM FESTA NO NOSSO DISTRITO

*Em Janeiro celebram o aniversário da  
admissão no Rotary International os Rotary  
Clubes de Águeda e de Vila Nova de Gaia  
(Cá nós, pois!), no **dia 13**, o Rotary Club de  
Chaves, no **dia 18**, o Rotary Club de Vila Nova  
de Fozcoa, no **dia 22**, os Rotary Clubs de  
Espinho e de Esposende, no **dia 23**, o Rotary  
Club de Vale de Cambra, no **dia 27**, o Rotary  
Club de Ansião, no **dia 28**, o Rotary Club de  
Estarreja, no **dia 30** e o Rotary Club de Covilhã,  
no **dia 31**.*

As nossas vivas felicitações para os nossos  
queridos Companheiros.

# Página do Presidente

João P. Camarinha  
Presidente 2019-20



Caros Companheiros,

Neste início do mês de Dezembro, proponho a reflexão sobre o tema proposto pelo Rotary – “Prevenção e tratamento de doenças”.

Sem dúvida que a doença é um estado que nos afecta a todos em algumas das fases da nossa vida. Causa momentos de fragilidade e de natural preocupação, vivida não só pelo doente, mas também pela família e pelos amigos.

Independentemente do prognóstico, na maioria das vezes benigno, para evitarmos alcançar este estado de ausência da saúde, vulgarmente chamado doença, é essencial a prevenção.

A prevenção na nossa comunidade é muitas vezes discutida, mas regularmente desprezada por muitas pessoas. No entanto, no momento do confronto com alguma patologia que podia ter sido prevenida, ou em que o prognóstico está directamente relacionado com o *timing* da sua identificação, todos nós recordamos a importância da prevenção.

Desta feita, gostaria de lançar o desafio de que todos aproveitassem este mês festivo, um mês onde existem mais momentos em família e amigos, no qual procuramos a alegria e felicidade, para promovermos a prevenção. Não só a nossa mas também a preocupação pela prevenção junto dos que nos são mais queridos.

Neste período de família, amor e felicidade é essencial promovermos a saúde.

A saúde não é só física: muitas vezes é emocional e em muitos casos é aí que se iniciam as grandes patologias. Num momento em que tantas vezes se utiliza a expressão “inteligência emocional” para nos referirmos à nossa capacidade de lidar com as situações da nossa vida, é sem dúvida uma área de especial preocupação e apreço.

Nesta quadra, reitero que não devemos só promover a saúde com *check-ups*, rastreios e exames de rotina, mas também dedicar o tempo à família, aos que nos são mais queridos e aos que nos rodeiam. Acredito que a nossa boa disposição, alegria e felicidade são contagiantes, pelo que um sorriso, um abraço ou uma manifestação de preocupação, são muitas vezes formas económicas de partilharmos a nossa saúde e promovermos a saúde dos outros.

Finalizo com Votos de um Excelente Natal para todos vós e para as vossas famílias.

Saudações Rotárias do

**João P. Camarinha**

# DISPARIDADES



Claro que Portugal é País integrado na União Europeia. Desta circunstância advêm algumas consequências e, dentre estas, a recepção de avultadas verbas de apoio, acesso a Fundos Comunitários, como se tem visto nem sempre correctamente aplicadas ou geridas com transparente uso. Haja em vista que decorrem nesta altura investigações sérias relativamente a tais matérias. Mas uma coisa parece ser segura: Portugal tira mais proveito que encargos com a sua pertença à UE.

Periférico e de pequena dimensão, Portugal oferece, porém, aspectos de discrepâncias difíceis de compreender e de justificar num confronto com outros dos países igualmente da UE, e que dão mesmo que pensar. Veja o leitor o que pode constatar-se confrontando o que se passa no seu País "à beira-mar plantado" e com outro bem maior e mais influente na UE, quanto é a Alemanha. Ora veja:

## I

População de Portugal ..... cerca de 10 milhões de habitantes  
População da Alemanha ..... cerca de 82 milhões de habitantes

## II

Governo de Portugal ..... 20 Ministros + 50 Secretários de Estado  
Governo da Alemanha ..... 1 Chanceler + 8 Ministros

## III

*Mordomias ministeriais:*

**Em Portugal:** o 1º Ministro tem Residência Oficial  
os demais Ministros e os Secretários de Estado, têm alojamentos de funções e todos são abonados de alojamento, transportes, ajudas de custo, água, electricidade, alimentação, motoristas, etc

**Na Alemanha:** todos pagam casa, transportes para o trabalho, água, luz e a sua alimentação e deslocam-se nas suas próprias viaturas

## IV

**Presidências da República:**

**Em Portugal:** na PR trabalham cerca de 500 pessoas

**Na Alemanha:** trabalham cerca de 300 pessoas.

Assim, como é?!





## Secretaria mês de **NOVEMBRO**

Comp<sup>a</sup>. Ana Povo

### RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de **Coimbra** – a Comp<sup>a</sup>. Maria de Fátima Passos; no Rotary Club de **Curtea Veche Old Court**, de Bucareste (Roménia) – a Comp<sup>a</sup>. Filomena Frazão de Aguiar; no Rotary Club de **Düsseldorf** (Alemanha) – a Comp<sup>a</sup>. Mónica Povo; no Rotary Club de **Espinho** – o Comp<sup>o</sup>. Rogério Cardoso; no Rotary Club de **Gaia-Sul** – o Comp<sup>o</sup>. Américo Camarinha; no Rotary Club de **Ponte da Barca** – o Comp<sup>o</sup>. Jorge Silveira; no Rotary Club de **Porto-Oeste** – a Comp<sup>a</sup>. “Mizi” Reis; no **Interact Club ESAS/Vila Nova de Gaia** – os Comp<sup>os</sup>. Artur Lopes Cardoso e “Mizi” Reis; na “Gala do Delegado” da Associação Portugal Rotário – os Comp<sup>os</sup>. Américo Camarinha, Ângelo Sá, Artur Lopes Cardoso, Bartolomeu Pereira, Fátima Passos, Inês Ferraz, Maria do Céu Gonçalves, Rogério Cardoso e Rui Amandi de Sousa.

### TIVEMOS A HONRA E O PRAZER DAS VISITAS

Do Comp<sup>o</sup>. Diogo Pereira, do Rotary Club de Sandim. Da Comp<sup>a</sup>. Angélica Costa, do Rotary Club de Duque de Caxias (Rio de Janeiro – Brasil). Do Comp<sup>o</sup>. Alberto Silva, do Rotary Club de Gaia-Sul. Dos Comp<sup>os</sup>. Carlos Sá Marques, Carolina Reis, Inês Ferreira, Jéssica Pinto e Rodrigo Moura, do Rotaract Club de Vila Nova de Gaia. Dos Srs. Drs. Amélia Paulos, António Macedo, Armando Máximo, Avelino Fraga, Beatriz Sachse, Bruno Magalhães, Carlos Maia, Carlos Pinheiro, Carolina Vaz, Cristiana Sousa, Eurico Castro Alves, Fernando Ferreira, José Camarinha e esposa, José Manuel Torres, José Reis, Júlio Santos, Luísa Cruz, Miguel Pinto, Pedro Barata, Rosa Zulmira Macedo, Rui Pinto e Susana Duarte. Da Enf<sup>a</sup>. D. Joana Tavares.

### CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

por “e-mail”, para todos os Rotary Clubes do Distrito convidando para a Gala Solidária “No Combate à Polio” que organiza o Rotaract Club de Vila Nova de Gaia, e para a nossa reunião com palestra. Também por “e-mail” o programa de Novembro e o Boletim para os Secretários de todos os Rotary Clubes do Distrito. O Boletim de Novembro foi, também, enviado para todos os estudantes que foram homenageados pelo

Clube. Por “e-mail” a informação da assiduidade do Clube em Outubro. “E-mails” para D. Maria Manuela Caldeira e Dr<sup>a</sup>. Catarina Almeida Amaral.

### CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas para o mês de **Novembro** dos Rotary Clubes de Barreiro, Celorico de Basto, Coimbra, Ermesinde, Espinho, Feira, Felgueiras, Gaia-Sul, Monção, Oliveira de Azeméis, Ovar, Porto-Aliados, Porto-Douro, Santo Tirso, Sintra, Trofa, Valongo, Vila Nova de Famalicão, Vila Real e Vizela.

**Comunicações** – Sobre o “Ride for Rotary in Índia”. Convocatória de Assembleia Geral de Aldeias de Crianças SOS. Informação distrital sobre intercâmbios de jovens. Factura e recibo do Hotel “Holiday Inn”. Recibo da Associação Portugal Rotário. Confirmação da assinatura de “O Gaiense”.

**Convites** - Dos Rotary Clubes de Leça da Palmeira, Lisboa Internacional Francófono, Lisboa-Olivais, Ovar, Penafiel, Porto-Foz e S. João da Madeira, para as VOG respectivas. Dos Rotary Clubes de Coimbra, Monção e Porto-Aliados, para suas reuniões com palestra. Do Rotary Club de Vila Nova de Famalicão, para a sua festa de entrega de prémios de Mérito Escolar. Do Rotaract Club do Porto, para a festa do seu 36º aniversário. Dos Rotary Clubes de Murtosa e de Porto-Foz, para jantar com “Noite de Fados” a favor da Erradicação da Polio. Dos Rotary Clubes de Ílhavo e de Vila Nova de Famalicão, para “Magustos Solidários”. Dos Rotary Clubes de Águas Santas/Pedrouços, “E-Club” D1970, Espinho, Porto-Douro e Porto-Foz, para eventos solidários. Do Rotaract Club de Vila Nova de Gaia, para a Gala Solidária “No Combate à Polio”. Do Rotary Club de Valença, para a IV Gala “Prémio Excelência”.

### PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

“Portugal Rotário”. Carta Mensal do Governador do D. 1970. Boletins dos Rotary Clubes de Almada (“Almada News”), Fafe, Leiria, Penafiel e Sintra. Oitavo e Nono “Breves do 70”.

### PUBLICAÇÕES NÃO ROTÁRIAS RECEBIDAS

“O Gaiense”.

# Farmácia Portela

**ABERTO 24 HORAS**

Homeopatia  
Fitoterapia  
Ortopedia  
Podologia  
Equipamentos para geriatria e deficientes

Rua Marquês Sá da Bandeira, 238  
4400-217 Vila Nova de Gaia  
Telefone: 223 750 719 • Fax 223 744 106



disponibilizamos-lhe um  
serviço personalizado

## Almeida & Xavier, Lda.

**SaniaX**



**Inovação em  
ambientes  
cerâmicos**

**Decoração de  
Salas de Banho**

**Stand de Vendas:** Rua Soares dos Reis, 82  
**Armazém:** Rua da Rasa, 89 - 4400-271 Vila Nova de Gaia

Telf.: 223 745 922 | Fax: 223 745 929  
geral@saniax.pt

**ARTUR LOPES CARDOSO**  
ADVOGADO

R. Júlio Dinis, 247 - 4º E 9  
4050-234 PORTO

Telef.: 226 099 448  
Fax: 226 099 265

lca@lopes-cardoso.pt



**JORGE SILVEIRA**  
MÉDICO DENTISTA

**CLÍNICAS EM EXCLUSIVIDADE DE IMPLANTES**

**OVAR:** 256 572 442  
**COIMBRA:** 239 825 660  
**TABUAÇO:** 254 789 416  
**SANTAIGO DA GUARDA:** 236 676 188  
**SANTA MARIA DE LAMAS:** 227 445 039

**CLÍNICA SEDE**  
Rua do Mocado, 204  
4525-136 Canedo-SMF  
telf.: 2277634438  
Tlm.: 936 004 973/934 926 143  
clinicadentariadrjorgesilveira@gmail.com



# RECUPEREI EM...

## ROTARY CLUB DE CURTEA VECHE OLD COURT

As minhas ocupações profissionais impõem-me viagens com alguma frequência ao estrangeiro. No passado mês de Outubro lá tive que demandar a Roménia e, aí, na sua capital, Bucareste, bem próximo do final desse mês, mais exactamente a 29, fui recuperar no Rotary Club de Curtea Veche Old Court.

Causei, como se pode imaginar, forte surpresa aos nossos Companheiros Romenos, pois não lhes era coisa habitual o verem-se visitados por quem, como eu, ia de país tão longínquo.

Mas o certo foi que junto deles me senti bem confortável pois que foi com enorme simpatia e amizade que me receberam e me ouviram quando lhes falei do meu País e, claro, acerca do nosso Clube.

Filomena Frazão de Aguiar



*Na reunião, todos sorridentes e amáveis.*



*A fâmula com a qual o Clube Romeno atestou a minha comparência.*



*Senti-me como que ... em casa!*

# O PRIMEIRO ASTRONAUTA PORTUGUÊS



Pois é, preclaro leitor: já temos um astronauta português!

Trata-se do Engº. Rui Miguel Marques Moura, ele mesmo professor na Faculdade de Ciências da Universidade do Porto. É natural do Vimieiro, próximo de Santa Comba Dão, onde nasceu em 1969, justamente o ano em que o Homem pôs pé na Lua.

O Engº. Rui Moura é um cientista especializado em Geofísica e foi o primeiro do nosso País a ser admitido na equipa do Projecto "Possum" - *Polar Suborbital Science in the Upper Mesosphere*, já em 2016. A nível mundial, ele foi um dos 14 elementos seleccionados para a equipa deste Projecto.

No referido ano, e nos Estados Unidos, passou por uma formação em astronáutica suborbital. O seu sonho é levar uma pequena tripulação de portugueses às portas do Espaço, em missão científica de investigação.

É um apaixonado pela aviação e, por assim ser, já frequentou um curso no qual fez treino num simulador de voo de missão no Espaço, em câmara hipobárica e no sentido de entender bem o que é a hipoxia e a falta de oxigénio, instruiu-se no tocante a fatos espaciais, fez voo acrobático com simulações de emergências no regresso da cápsula e campanhas de microgravidade. Aliás, e neste aspecto, em

2018 realizou um voo em microgravidade num avião preparado para experiências científicas (um "Falcon" 20) que existe em Otava (Canadá) no *National Research Council*.

O curioso foi que, nesse voo, o Engº. Marques Moura levou consigo uma experiência sua sobre a forma por que a velocidade de propagação das ondas sísmicas se altera no solo lunar.

Na escola onde é docente criou a Exposição "Fragmentos do Espaço" como maneira de divulgar a Ciência junto dos seus alunos e de sensibilizá-los acerca da exploração do Espaço.

Itinerante, esta mostra foi-se até Coimbra (Ordem dos Engenheiros – Região Centro) e exhibe raridades muito significativas: por exemplo, uma insígnia da nave "Apolo 11" (a que transportou os astronautas "Buzz" Aldrin, Michael Collins e Neil Armstrong, este o primeiro humano a pisar o solo da Lua).





# O QUE FAZEM OS JOVENS

## O INTERACT CLUB ESAS/VILA NOVA DE GAIA



Os nossos Interactistas realizaram uma recolha de agasalhos usados, que depois seleccionaram e prepararam, e foram por eles oferecidos à IPSS "Novo Futuro".



Organizaram, por outro lado, um torneio de voleibol para angariação de fundos e divulgação do Rotary. Neste torneio, que



decorreu na tarde de 26 de Outubro passado no ginásio da Escola Secundária "Soares dos Reis", participaram vigorosamente 5 equipas cujos elementos foram da faixa etária dos 16 aos 18 anos, num total de 40 atletas, quer Interactistas, quer estranhos ao ITC.

Na segunda semana de Novembro, que o ITC denominou "GreenWeek", dedicou-se a diversas acções de sensibilização quanto aos problemas da conservação da Natureza.

## ROTARACT CLUB DE VILA NOVA DE GAIA

Os jovens do nosso Clube-parceiro levaram a cabo em 29 de Novembro, no Hotel "Holiday Inn", em Vila Nova de Gaia, uma "Gala Solidária", com actuações diversas (dança, música instrumental e coral), cuja receita líquida fizeram reverter em favor da Campanha de Erradicação Global da Polio.

Na próxima edição iremos dedicar mais espaço a este evento



# APONTAMENTOS HISTÓRICOS DO ROTARY

Eis mais um punhado de dados da história, já centenária, do nosso Movimento:

**1** – Não obstante o facto de, nos seus primeiros tempos, o Rotary centrar as suas ênfases no companheirismo e na criação de uma rede de negócios, foi em breve que os Rotários incorporaram nos seus objectivos elementos do serviço. Em 1906, Donald M. Carter, que foi admitido no Clube de Chicago em Maio de 1906, fez uma proposta de emenda aos Estatutos do Rotary Clube nestes termos: *Uma organização que só seja virada para dentro não tem pernas para andar. Se nós, enquanto Rotary Clube, queremos sobreviver e crescer, temos de fazer coisas que justifiquem a nossa existência. Temos de desempenhar um papel de serviço cívico.* Assim nasceu depois, em 1907, a 3ª Avenida de Serviços.

**2** – A segunda reunião rotária realizou-se no escritório de Paul P. Harris, no Edifício “Wolff”, e contou com os quatro fundadores e ainda com mais as presenças de Harry Ruggles, industrial de tipografia, de Bill Jensen, mediador imobiliário, e A. L. “Al” White, fabricante de órgãos.

**3** – A terceira reunião foi a 23 de Março (um mês após a primeira) e fez-se nos escritórios de Silvester Schiele. Já teve 15 presenças.

**4** – Aquela reunião de Março foi importante, pois que foi realmente a primeira na qual foram tomadas decisões significativas, algumas das quais vieram até hoje. Uma delas foi decidir como deveria ser aquele grupo denominado. E foram muitas as sugestões e propostas a este respeito.

**5** – Foram elas: “Grupo da Cidade Ventosa”, “Companheirismo de Chicago”, “Círculo de

Chicago”, “Clube do Lago”, “Clube Cívico de Chicago”, “Homens e seus Amigos”, “Club FFF” (*Food-Fun-Fellowship*) e até “Clube de Comércio e Conversa”. Até “Rapazes Azuis” e “Conspiradores”...

**6** – Nenhuma de tais sugestões passou e Paul Harris lembrou que, uma vez que as reuniões iam mudando de local, se deveria chamar “Clube de Rotação”. Mas foi uma denominação que eles consideraram “desajeitada”, o que fez que Paul lembrasse: *E porque não “Rotary Club”?* E foi logo aceite.

**7** – A frase favorita de Paul Harris era *Quem tem mil amigos não tem nenhum que possa dispensar.*

**8** – Dos Rotários iniciais, Hiram Shorey apenas compareceu até à terceira reunião, inclusive, se bem que tenha reaparecido num curto período de 1906 e depois saiu de vez. Era precária a saúde de Gus Loehr pelo que ele também ele em breve abandonou o Rotary.

**9** – Em Outubro de 1905, Harry Ruggles imprimiu o primeiro quadro social do Clube de Chicago e foi ele quem veio a introduzir nas reuniões o costume de se cantar, o que ainda é comum nos Estados Unidos.

**10** – Em 1906, o quadro do Clube nº. 1 (o de Chicago) já atingia os 80 o que tornou muito difícil continuar a fazer as reuniões em escritórios dos membros à vez. Então, foi Al White quem sugeriu ao então Presidente Silvester Schiele que se passasse a fazer as reuniões num hotel, o que foi aceite, sendo o local escolhido o “Palmer House”. Foi um grande êxito.

# "CANONIZAÇÕES" POPULARES



*Muitas vezes, fora das regras que são observadas no seio da Igreja Católica, é o sentimento popular que atribui "cheiro de santidade" a pessoas a quem o povo reconhece terem sido exemplos cimeiros de virtude. Considera-os, em tais circunstâncias, "santos" e distingue-os e honra-os como se tais fossem. Ora veja o leitor alguns exemplos destes.*

## O ABADE MOURA

Também ficou conhecido como o "Abade da Foz" e era, de seu nome completo, José dos Santos Ferreira Moura.

Nasceu em Ervedosa, S. Pedro da Cova, a 29 de Abril de 1839, e faleceu em 6 de Junho de 1887.



Foi um virtuoso sacerdote que dedicou, além da regência das paróquias nas quais serviu, toda a vida ao serviço dos mais pobres. Graças à sua dedicação e ao seu grande espírito empreendedor, fundou a Associação de Socorros Mútuos e a Banda Marcial da Foz.

Veio a tomar posse como Abade da Foz em 1873 e, já servindo na Igreja de S. João Baptista, da Foz, reestabeleceu a Procissão do Sagrado Coração de Jesus e a Procissão Eucarística aos Enfermos. Faleceu deixando no povo uma fortíssima memória e o seu funeral foi enormemente acompanhado.

Quando, muito mais tarde, em 1924 (ou seja iam já decorridos 37 anos!) se realizaram umas terraplanagens no Cemitério, removeram o caixão no qual estavam os seus restos mortais. Abriram-no e, com enorme e bem justificada surpresa, verificaram que o corpo do Abade estava intacto. Sujeitaram-no à "prova da cal", mas o corpo não se corrompeu.

Não se encontrou qualquer explicação para isso e, assim, o povo fez trasladar o corpo para um mausoléu que mandou construir perto do Cemitério, em mármore, e aqui fez depositar o cadáver em urna muito digna e com vitrine de cristal.

Ainda hoje muitos, que consideram que se está em presença de um santo, ali o vão venerar.



# A DOENÇA DE "ALZHEIMER"



Eis uma terrível doença bem conhecida, que provoca danos graves cerebrais. Faz com que o doente perca a memória e não possa continuar a ter sentimentos de prazer ou de alegria. Ele perde a consciência dos seus actos e mesmo a sua identidade. Perde o carácter, a vontade, o poder de decisão, e fica dependente dos outros até para controlar a sua vida. Deixa de reconhecer amigos e familiares, mesmo os seus próprios filhos.

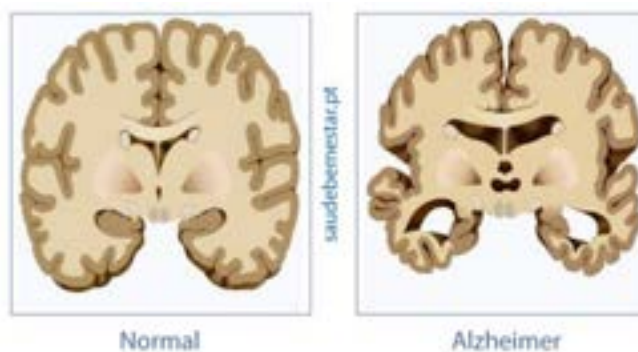
A lesão que provoca esta doença tem base no hemisfério direito do cérebro. Mas há coisas e atitudes bem simples que podem ajudar a suavizar ou mesmo prevenir esta doença.

O essencial é mudar algumas das nossas rotinas, porque esta mudança vai estimular as forças que advêm justamente daquele hemisfério direito. Por exemplo: simplesmente mudar de mão para segurar a escova de dentes no acto de lavá-los. É uma técnica que melhora a concentração, desenvolve a criatividade e a inteligência.

O nosso cérebro tem uma grande capacidade de crescer e de mudar padrões. A conceituadíssima Revista "Neuroscience" publicou recentemente os dados desta descoberta que foi feita pelos Profs. Lawrence Katz e Manning Rubin, através de uma pesquisa que revelou que a neuróbica, ou "neurónios aeróbicos", constitui uma nova forma de exercício cerebral projectada para manter o cérebro ágil e saudável pela criação de novos e diferentes padrões de comportamento.

Cerca de 80% da nossa vida de todos os dias são ocupados em rotinas que, apesar de

reduzirem o esforço intelectual, escondem um efeito que é perverso: limitam e atrofiam o cérebro por não permitirem a renovação e o crescimento dos neurónios. E isto deve ser combatido com "exercícios para o cérebro" que façam a pessoa pensar e concentrar-se no que está, em dado momento, a fazer. Objectivo? Fazer tudo ao contrário do que se usa fazer por mera rotina.



Eis, para isso, alguns exercícios bem simples que se recomendam:

- \* usar o relógio no outro lado em relação àquele em que costuma aplicá-lo;
- \* lavar os dentes com a outra mão;
- \* caminhar de volta a casa por percurso contrário ao que se usou para dela sair;
- \* vestir-se às escuras;
- \* saborear diferentes paladares;
- \* ver fotografias de cabeça para baixo;
- \* ver as horas ao espelho.

A ideia é alterar as rotinas comportamentais. Ora, para isso nós precisamos de fazer algumas coisas diferentes, o que constituirá um bom exercício virado para o lado direito do nosso cérebro, estimulando-o. Já que está muito em uso o telemóvel, se for dextro, tente atender a chamada com a sua mão esquerda, ou tente marcar os algarismos para fazer uma chamada ou para envio de mensagem com a mão esquerda (claro que, se for esquerdino, ... "mutatis mutandis"). Coisas assim simples podem ser mesmo afastadoras do "Mal de Alzheimer".



---

# POESIA DE NATAL

---

## NATAL É ...

**Ana Paula Bastos**

Natal é amor e liberdade  
Que brota da Boa-Nova  
Do Nascimento de Jesus,  
O Filho de Deus  
Que é Amor e  
Que nasceu do Amor  
Para o doar a cada Homem/Mulher.

Por isso,  
Natal é carinho  
Enquanto fonte energética  
E caminho de amor.  
É aprendizagem amorosa  
Que partilha, troca afectos e sorri.

Por isso,  
Natal é doçura  
Nos nossos corações empedernidos  
Porque fala de Amizade  
De Vida, de Esperança  
E de Paz...

## FELIZ NATAL, MEU AMIGO

Feliz Natal,  
Meu amigo de hoje  
Meu amigo de ontem  
Meu amigo de amanhã...

Feliz Natal,  
Meu amigo de longe e de perto  
Meu amigo mais esquecido ao longo dos anos  
Meu amigo a toda a hora lembrado  
Meu amigo das horas boas e das horas más  
Meu amigo a quem magoei sem querer  
Meu amigo por quem fui magoada no fundo  
de mim  
Meu amigo humilde e meu amigo "importante"  
Meu amigo de infância e de adolescência  
Meu amigo de sempre!

Feliz natal!  
A todos os meus Amigos...

## ANO NOVO, VIDA NOVA

**Maria de Jesus Matos Aleixo**

Que o teu reinado Ano Novo  
Seja de Paz e Amor  
E em cada arma do povo  
Nasça uma linda flor.

Não imites teu irmão  
Ano de horror e de guerra  
Que após tanta destruição  
Só dor nos deixou na terra.

Não deixes que a guerra alastre  
Já chega de mortandade  
Que esse tiroteio se afaste  
Para bem da Humanidade.

Faz que o troar do canhão  
Se transforme em melodia  
E em nosso coração  
Haja Paz e harmonia.

Mais um apelo te faço  
Substitui num abraço  
O ódio do inimigo.

Dá-nos um Ano de Paz  
Põe tua bondade à prova  
E o povo acreditará  
Ano novo, vida nova.



# A NOSSA REUNIÃO "HALLOWEEN"



Justamente a 31 de Outubro, o "Dia das Bruxas". Mal se entrava, a quem ia chegando logo se lhe impunha um "alfinete", que a Miita tinha laboriosa e graciosamente confeccionado no qual avultava uma gentil aranha, simbolizando o "sinistro" espírito da noite.

Reunião largamente valorizada com uma excelente palestra apresentada pelo Prof. Doutor Eurico Castro Alves - "Valor Económico da Saúde" - ela teve ainda dois especiais momentos.



Um deles foi protagonizado pela Casa da Amizade, então representada pela Dr<sup>a</sup>. Susana Camarinha, sua Presidente, que fez entrega, na pessoa de Júlio Santos, de um conjunto de instrumentos musicais adaptados que as Senhoras tinham logrado adquirir no ano passado para serem entregues ao "Bando de Cordas", um grupo escolar musical criado pela parceria gerada pela APPACDM, a APPDA e a Cercigaia em benefício de cidadãos autistas.



Mas não se ficou por aqui. Com efeito e tal como demos na nossa edição anterior (pág. 14), tinha acontecido a jubilação do nosso Comp<sup>o</sup>. Eurico Basto. Em face de tão extraordinário e marcante evento, o Clube ofereceu-lhe uma artística placa comemorativa, do que se encarregou o nosso Presidente, Comp<sup>o</sup>. João Camarinha.

# A HUMANIDADE – CONSTRUÇÃO HARMÓNICA

Revº. Vincent Feroldi

*Por toda a parte surgem sinais de um fim-de-época, fim dum modelo, dum sistema, dum relatório sobre um mundo coerente e a responder às necessidades contemporâneas. Tudo se mostra posto em causa pelo “homem contemporâneo”. Não há Instituição que consiga resistir a toda esta colocação em crise, seja qual seja a política, a economia, a filosofia, a etnia, espiritual como religiosa. Daí que, falar do assunto, se mostre tão necessário nos nossos dias pois que pode fazer surgir o debate, a controvérsia, e, ao fim e ao cabo, o emergir de novas ideias. É esta abordagem a de um sacerdote, historiador e actor do diálogo islamo-cristão, que se apoia numa reflexão que já vem de há 40 anos.*

(continuação da edição anterior)

## A FRAGILIDADE DAS NOSSAS SOCIEDADES

Não demorará muito mais que este mal terrorista se venha a estender a todo o mundo. Realmente, todas as sociedades se mostram fragilizadas e cada qual se poderá interrogar acerca do que será o seu futuro, particularmente o das próximas gerações.

O primeiro factor desta fragilidade parece residir na internacionalização do terrorismo após o 11 de Setembro de 2001 com os seus atentados perpetrados contra as torres do “World Trade Center”, em Manhattan, e contra o “Pentágono”. A segurança tornou-se numa preocupação cimeira de todos os governos e passou a influir directamente no nosso dia-a-dia. Cada um de nós teve de modificar os seus hábitos. O segundo factor é a evolução das técnicas. A micro-informática, a robótica, o numérico permitiram desenvolvimentos extraordinários nos nossos modelos de produção, das nossas maneiras de viver, nas nossas capacidades de resolver problemas relacionados com a vida humana ou com o ambiente. Mas, e ao mesmo tempo, a interdependência de todos os nossos sistemas também nos fragiliza pois que, à mais pequena avaria ou ao menor descuido, é a comunidade no seu todo, por um ramo ou por determinado sistema de comunicação, que pode ficar perturbada. Isto sem falar dos ciber-ataques que, no fundo, visam atingir os centros de decisão dos governos ou de multinacionais. O homem do Séc. XXI vem, deste modo, a ser dotado de capacidade de

medir todo o seu poder em diversos domínios, que vai descobrindo, aqui e acolá, que lhe podem ser depois totalmente impossíveis de controlar, seja perante uma doença, seja em face de um cataclismo de grande tomo ou perante a loucura de certo dirigente.

## A INSTRUMENTALIZAÇÃO DO FENÓMENO RELIGIOSO

Assistimos, hoje, a uma instrumentalização do religioso, seja feita por ideólogos, seja por políticos ou mesmo por responsáveis religiosos. Não é novo, este fenómeno, mas temos de avaliar bem que, num dos grandes dossiers dos tempos actuais, a saber o do lugar do islão nas sociedades ocidentais, ele é uma arma utilizada quer por uns, quer pelos outros: afeiçoar o seu próprio discurso acerca de Deus para poder dirigir as consciências.

Não poderemos entender o que quer que seja quanto ao êxito do Estado Islâmico junto dos jovens que partiram para “fazer a *djihad*” na Síria se, por motivos políticos, económicos e psicológicos, não juntarmos a dimensão religiosa e a escatológica. Na verdade, estes jovens falham na visão de sentido da sua vida pessoal. A perspectiva de, não apenas responder a uma ordem divina, mas também a de obter uma vida paradisíaca num quadro ou para além das dificuldades encontradas na Terra, vai estar presente e irá ser um formidável motor de adesão à causa.

(continua na próxima edição)



# BOAS NOTÍCIAS EM PORTUGUÊS

## IGREJA

O Arcebispo D. José Tolentino de Mendonça, Arquivista e Bibliotecário do Vaticano, foi nomeado Cardeal pelo Papa Francisco em cerimónia solene que se realizou em 5 de Outubro na Basílica de S. Pedro, Roma, passando a ser, na actualidade, o 5º Cardeal Português. Tem 53 anos e, na história, é o nosso 46º Cardeal.



## "VERDE"

A cidade de Lisboa foi considerada a "Capital Verde Europeia – 2020"



## .FOLCLORE

As Adufeiras de Monsanto (Beira Baixa) figuraram no documentário canadiano "Gimme The Beat", uma produção dos estúdios "K-Train Music" de Vancouver.



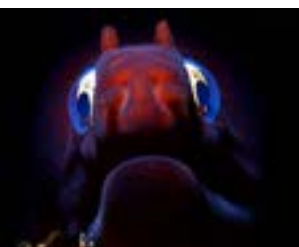
## GINÁSTICA

Filipa Martins ganhou a "Medalha de Ouro" na especialidade de Trave Olímpica, na Taça do Mundo de Ginástica Artística que se disputou em Guimarães.



## FOTOGRAFIA

Portugal é campeão do mundo em fotografia subaquática na categoria "Peixe", sendo que a competição se realizou em Tenerife. A equipa portuguesa foi constituída por Rui e Sónia Bernardo.



## EXPLORAÇÃO DO ESPAÇO

O protótipo da sonda que está em Marte recolher amostras do solo foi testada no Laboratório do ISQ, em Castelo Branco, centro que está a desenvolver este importante projecto a pedido da Agência Espacial Europeia em parceria com a empresa "Amorim Cork Solution", o Polo de Engenharia dos Polímeros e a "Critical Materials".



## PIROTECNIA

A empresa "Luso Pirotecnica", que inclui a Pirotecnica Oleirense, venceu o Festival Internacional de Fogo de Artifício de Quebec, Montreal (Canadá), o maior e mais prestigiado festival de pirotecnica do mundo.



## JUDO

Catarina Costa ganhou a "Medalha de Ouro" em – 48 kgs. no Grand Slam de Brasília (Brasil).



## "BOCCIA"

A equipa escolar de "Boccia" da APPACDM de Castelo Branco conquistou o primeiro lugar na 1ª edição dos "ISF Inclusive Games", o campeonato do mundo na área do desporto escolar adaptado.



## "DESIGN"

A Arqª. Mariana Pestana foi designada Curadora da Bienal de "Design" de Istambul (Turquia) que se vai realizar em 2020.



# Frases que Marcaram



"O mundo recompensa com maior frequência as aparências do mérito do que o próprio mérito."

**François de La Rochefoucauld**  
(1613-1680)



"Somos, ao contrário do que é hábito dizer-se, não uma sociedade de consumo, visada ao consumidor, mas uma sociedade de produção, virada ao produtor e seus interesses."

**Agostinho da Silva**  
(1906-1994)



"A política é quase tão excitante como a guerra e não menos perigosa. Na guerra a pessoa só pode ser morta uma vez, mas na política diversas vezes."

**Winston Churchill**  
(1874-1965)



"Estamos em risco de nos autodestruirmos por causa da nossa ganância e estupidez. Não podemos continuar a olhar só para nós num planeta tão pequeno e cada vez mais poluído e superpovoado."

**Stephen Hawking**  
(1942-2018)



"Só há um princípio motor: a faculdade de desejar."

**Aristóteles**  
(384-322 aC)



"O dinheiro só é poder quando o temos em quantidades desproporcionadas."

**Honoré de Balzac**  
(1799-1850)



"Quanto maior o poder, mais perigoso o abuso."

**Edmund Burke** (1729-1797)



"A consciência é como a vesícula: a gente só se preocupa com ela quando dói."

**Stanislav Ponte Preta**  
(1923-1968)



"Algumas pessoas estão sempre a resmungar por as rosas terem espinhos. Eu sinto-me grato por os espinhos terem rosas."

**Jean-Baptiste Alphonse Karr**  
(1808-1890)



"A verdadeira amizade é aquela que nos permite falar, ao amigo, de todos os seus defeitos e de todas as nossas qualidades."

**Millôr Fernandes**  
(1923-2012)



"A política é a arte do possível. Toda a vida é política."

**Cesare Pavese**  
(1908-1950)



"A mediocridade não reconhece nada acima dela própria, mas o talento reconhece imediatamente o génio."

**Arthur Conan Doyle**  
(1859-1930)

---

# PORQUE SOU ROTÁRIO

---



**NOTA** – Foi Director do *Rotary International* em 1986-1988. Era membro do *Rotary Club* de Casablanca (Marrocos) com a classificação “Obras Públicas”.

Foi durante o mês de Dezembro de 1958 quando, no desempenho das funções de Engenheiro Chefe dos Serviços de Administração de Obras Públicas, me foi pedido que me tornasse membro do *Rotary Club* de Agadir, uma cidade do litoral marítimo atlântico do sul de Marrocos. Já tinha tido a oportunidade de ser convidado para reuniões deste Clube, o que me permitiu tornar-me conhecedor das metas, objectivos e desempenhos desta organização de serviço. Também isso me habilitara a apreciar as fortes ligações de amizade que existem entre os seus membros, o espírito voluntário, a doação pessoal e a devoção que os motivam, além do seu sério desejo de prosseguir uma missão humanitária que se mostra ínsita no lema “Dar de Si Antes de Pensar em Si”.

Foram estas as razões, aliás compatíveis com os meus próprios sentimentos acerca do dever cívico; ou seja os de qualquer homem de boa vontade e que, juntamente com os seus concidadãos, trabalha para o bem da comunidade. E tudo isso me levou a aceitar o convite para me tornar Rotário.

Porque é que permaneço Rotário ao fim de 30 anos? E porque é que continuo a gostar do *Rotary*?

Antes de tudo, creio no *Rotary* e no seu “Ideal do Serviço”, nos seus objectivos que ele definiu para o alcançar, nas acções que desenvolve para atingir tais objectivos e, finalmente, na amizade internacional que encoraja e enforma a promoção de tais acções.

Em segundo lugar, aprecio as qualidades das regras morais que dirigem o *Rotary*, as possibilidades que ele oferece a pessoas de todas as raças, religiões, nacionalidades e diferentes culturas para todos melhor se compreenderem, para a criação de laços de amizade baseados na sinceridade, na mútua confiança e no respeito de parte a parte, e de actuar no sentido da melhoria das condições de vida e para a promoção da paz mundial.

Finalmente, os contributos que trago à acção rotária, por modestos que possam ser, são fonte de satisfação e de entusiasmo para mim próprio. Estimulam o meu orgulho em pertencer a uma organização de serviço mundial da importância desta, que se impõe à admiração em todo o mundo graças à nobreza do *Rotary*, dos seus objectivos e à qualidade dos seus projectos humanitários que incrementam a sua imagem e o seu nome em todas as partes do mundo.

**Mohamed Benmejdoub**



# CONHEÇA os SEUS MAIORES



## JORGE AFONSO

Foi um notável pintor régio que viveu na primeira metade do Séc. XVI. Ao seu talento artístico se devem muitos painéis belíssimos dentre eles se podendo enumerar "Anunciação", "Natividade", "Adoração dos Reis Magos", "Apresentação de Jesus no Templo", etc.



## ANTÓNIO AUGUSTO DE AGUIAR

Foi um notável químico que nasceu em Lisboa em 1838 e veio a finar-se em 1887. Foi docente de química na Escola Politécnica e no Instituto Industrial e afirmou-se com largo talento oratório. Ficaram na memória as suas admiráveis conferências de 1875. Chegou a exercer as funções de Ministro das Obras Públicas, altura em que deu um forte impulso ao ensino industrial. Escreveu importantes textos sobre assuntos químicos.



## ALEXANDRE DE AGUIAR

Músico e cantar nascido na cidade do Porto em 1603. Foi célebre no seu tempo e teve mesmo o cognome de "Orfeu".



## JOÃO JOSÉ DE AGUIAR

Foi um admirável escultor nascido em Belas em 1769 e falecido em 1841. Fez estudos em Roma e são da sua autoria várias estátuas dentre estas as que representam as quatro partes do mundo que se podem admirar em Lisboa, na Avenida da Liberdade.

## JOAQUIM ANTÓNIO DE AGUIAR

O "Mata-Grades" que viveu entre 1792 e 1874. Nasceu em Coimbra. Foi Ministro e, nessa qualidade, decretou, em Maio de 1834, a extinção das Ordens Religiosas. Pertenceu ao Partido Liberal e era magistrado, chegando a presidir ao Ministério em 1860.



## TEODORO FERREIRA DE AGUIAR

Conceituado médico que nasceu no Rio de Janeiro em 1769 e faleceu ali em 1827. Tendo concorrido, de maneira muito empenhada, para a criação do ensino médico-cirúrgico, é considerado o restaurador da cirurgia no nosso País.



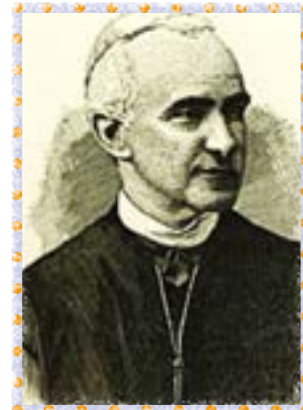
## CRISTÓVÃO AIRES DE MAGALHÃES SEPÚLVEDA

Poeta e historiador que assinava as obras que escreveu usando o nome literário de "Cristóvão Aires". Nasceu em Ribandar de Goa em 1853 e, dentre outras obras da sua autoria, são conhecidas "Indianas e Portuguesas", poesia, e "História do Exército Português". Faleceu em 1930.



## ANTÓNIO AIRES DE GOUVEIA

Nasceu no Porto em 1828 e aqui faleceu em 1916. Foi Bispo de Betsaida e um notável político. Exerceu também as funções de Ministro dos Negócios Estrangeiros e escreveu obras como "A Reforma das Cadeias em Portugal" e "Ensaio do Púlpito".





*O Natal passa-se em casa e com a família. Por isso, Mestre Saborini se ficou por Portugal e a saborear as coisas doces tradicionais que é uso neste tempo.*

## PORTUGAL

### FORMIGOS

**Ingredientes:** 250 grs. de açúcar  
3 ou 4 fatias de pão de forma  
75 grs. de amêndoas  
50 grs. de corintos  
4 gemas de ovos  
1 cálice de Vinho do Porto  
canela  
leite



**Preparação:** leve ao lume o açúcar com uma terça parte do seu peso de água até se obter um ponto fraco (ponto de cabelo). Junte à calda do açúcar as fatias de

pão de forma previamente partidas em bocados, embebidas em leite e escurridas. Leve ao lume por 5 minutos. Junte 50 grs. de amêndoas moídas e os corintos, e leve de novo ao lume. Retire do calor e junte, finalmente, as gemas aromatizadas com o Vinho do Porto. Leve rapidamente a lume brando só para engrossar. Deite os formigos numa travessa e polvilhe-os com canela. Enfeite com as restantes amêndoas já cortadas aos palitos e torradas.

### ARROZ DOCE À PORTUGUESA

**Ingredientes:** 250 grs. de arroz  
250 grs. de açúcar  
1 litro de leite  
6 a 8 gemas de ovos  
1 colher de sopa de água de flor de laranjeira  
1 casca de limão  
canela em pó e em casca  
sal

**Preparação:** leve ao lume um tacho grande com água abundante temperada com sal. Quando a água ferver em cachão, junte-lhe o arroz, bem escolhido. Quando a água retomar fervura, deixe cozer o arroz durante 10 minutos. Entretanto, ponha o leite a ferver com a casca do limão. Depois de o arroz ter cozido, escorra-o muito bem e mergulhe-o no leite a ferver. Deixe cozer em lume brando. Retire do lume e junte-lhe a água de flor de laranjeira e o açúcar. Mexe-se rapidamente e junte, então, as gemas. Ponha o arroz sobre lume muito brando durante uns minutos, mas sem deixar ferver. Deite o arroz-doce em pratinhos ou numa travessa e enfeite-o com canela em pó.



### DOCE DE ALETRIA

**Ingredientes:** 250 grs. de aletria  
7,5 dls. de leite  
200 grs. de açúcar  
4 gemas de ovos  
1 casca de limão  
canela  
sal

**Preparação:** leve água ao lume temperada com sal e, quando ela ferver, mergulhe nela a aletria e deixe-a abrir um pouco. Escorra-a e introduza-a no leite já a ferver, juntamente com a casca do limão. Deixe cozer. Depois, retire a aletria do lume e junte-lhe o açúcar e as gemas. Leve de novo ao calor, muito brando, só para cozer as gemas. Deite o doce de aletria numa travessa e enfeite com canela. Deixe secar antes de servir.



*E votos de um Santo Natal para todos!*





# Lancaster King's School

The future is now!

## Cursos



Inglês  
Francês  
Alemão  
Espanhol  
Italiano  
Português  
Russo  
Japonês  
Chinês



Informática

## Traduções

**Técnicas e Científicas**  
(com reconhecimento oficial)

## Escolas



Arcozelo - Vila Nova de Gaia  
Caldas de Vizela  
Estarreja  
Fafe  
Penafiel  
Proença-a-Nova  
Santa Maria da Feira  
Vila Nova de Famalicão  
Vila Nova de Gaia



**Informações**  
**808 203 319**

[geral@lancasterschool.pt](mailto:geral@lancasterschool.pt)



[www.lancasterschool.pt](http://www.lancasterschool.pt)



[www.facebook.com/lancasterschool](https://www.facebook.com/lancasterschool)







## Rotary Club de Vila Nova de Gaia

O magnífico “4 Estrelas” no qual reunimos, na Rua Diogo Macedo, 220

4400-107 Vila Nova de Gaia

Telef.: 22 374 75 00

Fax: 22 374 75 76

email: [info@hiportogaia.com](mailto:info@hiportogaia.com)

Informações e reservas: +351 223 747 500

Internet: [www.holidayinn.com](http://www.holidayinn.com)

Nossas reuniões: 5<sup>as</sup> feiras, às 21.30 horas (1<sup>as</sup>, 2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup>);  
às 20.30 horas (3<sup>as</sup>)