



Especial Alimentação



- * Acabe com as sobras e desperdícios alimentares
- * Agricultura Biológica cresceu 60% num ano
- * Preços entre produção e distribuição vão ser públicos
- * Governo disponibiliza 20 milhões para produtores animais
- * Dicas para aprender a comer bem fora de casa

Págs. 8 a 11

*Rui Saraiva, candidato à
concelhia socialista*

“O PS
em
Gaia
não
tem
sido
alternativa”



Págs. 5 a 7

Jazz e Blues
regressam
ao auditório

Pág. 2

Município
celebra
25 de Abril

Pág. 3

Igreja de Vila
d'Este
inaugurada

Pág. 4

Noites de Jazz e Blues voltam ao Auditório de Gaia

As Noites de Jazz & Blues estão de regresso ao Auditório Municipal de Gaia, este fim de semana, para servir os gostos de todos os que apreciam a grande música. Um programa muito especial realizado no ano em que será celebrado, pela primeira vez, o Dia Internacional do Jazz (na próxima segunda-feira), uma nova efeméride criada pela Unesco e apadrinhada pelo renomado pianista Herbie Hancock, facto a que não se poderia ficar indiferente.

Depois do êxito em 2011, e numa lógica de continuidade de manter as sonoridades dos blues e do jazz em Gaia, o pelouro da Cultura, volta a realizar este festival temático que já conquistou o reconhecimento de público e crítica. Como sempre, cabe aos artistas a última nota, sendo "proibido" não assistir ao vivo às actuações de Indiana Blues Band (Portugal) e, muito particularmente, da notável Connie Lush (Inglaterra), ambos numa primeira noite em sonoridade blues, assim como o som de Mónica Ferraz Unplugged (Portugal), num espectáculo criado à medida da sua voz jazzista, seguido pelas sonoridades de Ivan Paduart Trio (Bélgica), no sábado. Duas noites de incontornável qualidade musical com propostas nacionais e estrangeiras a não perder.

OS BLUES DA Indiana Blues Band + Connie Lush

À imagem dos eventos "Concertos Íntimos no Feminino" ou "Contame Histórias", as Noites de Jazz & Blues, versão 2012, apostam também nos autores e criadores portugueses, cujo talento ultrapassa fronteiras e conquista melómanos. Nos Blues, as honras de abertura nocturna chegam de André Indiana, um dos mais virtuosos guitarristas

"made in Portugal", que traz o mais recente projecto de trabalho em revelação: o Indiana Blues Band, cuja estética nos transporta para um qualquer "delta" capaz de fazer sorrir os mestres Robert Johnson ou Muddy Waters.

O som de Indiana é quente e arrebatador e eléctrico, muito bem auxiliado por Hugo Danin (bateria), João André (baixo) e Paulo Veloso (piano). Juntos trazem ainda outra garra: um disco a estrear com sete temas originais e alguns covers. Após os solos estonteantes da parte inaugural esta segunda-feira, estenda-se o tapete vermelho a Connie Lush, uma das melhores vozes de blues que a Inglaterra viu nascer. Provam-no os sucessivos prémios pela interpretação vocálica, mas também a veia compositora reconhecida pelos seus pares. O disco "Send Me No Flowers" inspira o espectáculo.

O JAZZ DE Mónica Ferraz Unplugged + Ivan Paduart Trio

No dia seguinte (sábado) a música é outra. Mas igualmente recomendável. Todos a conhecem como vocalista dos Mesa - entre diversos outros projectos e parcerias, transversais a quase todas as sonoridades -, mas a verdade é que Mónica Ferraz deu os primeiros passos no jazz. Das aulas de canto do género, mas também lírico, aos palcos de festivais (Matosinhos Jazz, Funchal Jazz...) foi uma nota harmoniosa numa das vozes mais sexy de Portugal e arredores. Agora, em nome próprio, desvenda um repertório luxuoso de temas a interpretar sob a silhueta de Mónica Ferraz Unplugged.

A fechar as Noites de Jazz & Blues, um amigo belga do nosso país: Ivan

Paduart, que viaja em formato de Trio para nos tocar o moderno jazz acústico que se tornou imagem de marca.

Tido como o melhor pianista da Bélgica e um dos maiores jazzmen europeus, Paduart passeia elegância musical e torna as noites mais encantatórias que os nossos

dias. Nunca menos de quem teve como mentor Michel Herr e tocou e gravou com lendas como Richard Galliano, Bill Evans, Rick Margitza, Didier Lockwood, Mike Stern, Tom Harrel, Philip Catherine ou Hermeto Pascoal.

E assim, o jazz e os blues voltam à cidade de Gaia.

ficha técnica

Nº de Registo: I.C.S. 111030

sede, redacção,
administração

av. república, 1711 s/l esq. tras.

4430-206 vn gaia

noticiasdegaia@net.novis.pt

noticiasdegaia.wordpress.com

tel.: 223 700 574/6 | fax: 223 700 576

tiragem média: 5000 exemplares

nota: os conteúdos dos artigos de opinião são responsabilidade de quem os assina

entidade proprietária e editor: pressing -
empresa jornalística comunicação e imagem,
unipessoal lda. nif 506 583 422

pressing@net.novis.pt

fotocomposição: pressing

impressão: paço print, artes gráficas, lda.

departamento comercial: Lídia Oliveira

director: Paulo Jorge Sousa nif 210048913

paulojosousa@net.novis.pt

directores honorários: Fernando Sousa e

Prof. Artur Villares

chefe redacção: Paulo Jorge Sousa

redacção: Andreia Caturna Martins (CP 7164); Vasco Silva Paulo.

Jorge Miguel Freitas (CO 429); Luís Morais Ferreira (CP 7349); Miguel Ângelo Luis (CO 1000); Olga Pinto (CO 1005).

colaboradores: Ademar Costa; Cláudia Oliveira; Cristina Silva; Danyel Guerra (CP 803); Elisete Marques; Ermelinda Mendes; Humberto Pinho da Silva; Isabel Andrade Monteiro; Jorge Amaral; José Barreto; José Duarte Amaral; Leonardo Júnior; Lúcia Pereira (CP 6958); Manuel Carvalho; Manuel Barbedo; Maria Graça Almeida; Nilce Costa; Nuno Filipe; Patrícia Correia; Paulo Tavares; Raul Martins; Tânia Tavares CP 4278; Vasco Silva Paulo.

Gaia assinala 25 de Abril

Câmara municipal atribui medalhas honoríficas do município e entrega habitações sociais a 12 famílias carenciadas

Ao contrário de anos anteriores, a cerimónia comemorativa de mais uma passagem do 25 de abril na câmara municipal teve lugar 11 dias antes do dia da Revolução dos Cravos. O salão nobre da edilidade voltou a ser o palco escolhido para as intervenções feitas pelo executivo e forças partidárias com assento parlamentar na assembleia municipal. Luís Filipe Menezes e César Oliveira, Eduardo Pereira (BE), Jorge Sarabando (CDU), Célia Correia (PS), Luís Miguel Nogueira (CDS/PP) e Pedro Neves de Sousa (PSD) foram os oradores de serviço.

Aproveitando a sessão solene evocativa do 38.º aniversário do dia em que Portugal saiu à rua para implantar a liberdade, a câmara procedeu à atribuição de medalhas honoríficas do município de Gaia. Este ano, referência para as distinções feitas a Carlos da Silva Costa, Governador do Banco de Portugal; António Mexia, presidente da EDP; Cónego João Aguiar, presidente da Rádio Renascença; Beatriz Cal Brandão (a título póstumo); Teresa Rosmaninho (a título póstumo); Cruz Vermelha/Delegação do Porto; Centro Social S. Salvador de Grijó; Barbosa e Almeida, SA; Hélder Pacheco; Manuel António Pina (Prémio Camões 2011), Henrique Castro (a título póstumo) e Maria Albina Soares Sousa Moreira.

Nota de destaque ainda para a atuação do Ensemble Per Cordare, da Escola de Música de Perosinho, que abrilhantou o evento, interpretando vários trechos musicais, entre eles o hino de Portugal.



Entrega de 12 habitações sociais

Ainda inserido nas comemorações do 38.º aniversário do 25 de abril, a autarquia escolheu o próprio dia, esta quarta-feira, para proceder à entrega de habitações sociais a 12 famílias carenciadas do concelho.

Na ocasião, o presidente da edilidade defendeu a ideia de transformar os inquilinos dos bairros sociais em

MEDALHAS

Mérito Cívico Grau Ouro

António Luís Guerra Nunes Mexia - Presidente da EDP

Carlos da Silva Costa - Governador do Banco de Portugal
Rádio Renascença - Cónego João Aguiar
Beatriz Cal Brandão (a título póstumo)

Mérito Cívico Grau Prata

Maria Teresa Seabra Rosmaninho (a título póstumo)

Cruz Vermelha Portuguesa/Delegação do Porto - Maria Otilia Gomes da Costa Novais
Centro Social S. Salvador de Grijó - Padre António Coelho de Oliveira

Mérito Profissional Grau Ouro

Barbosa e Almeida, SA - Carlos Moreira da Silva

Mérito Cultural e Científico Grau Ouro

Professor Hélder Pacheco (historiador)
Dr. Manuel António Pina (Prémio Camões 2011)

Mérito Cultural e Científico Grau Prata

Henrique Filipe Ramos de Castro (a título póstumo)

Mérito Cultural e Científico Grau Bronze

Maria Albina Soares e Sousa Moreira

Editorial

* Artur Villares

Não há donos!

Alguns dos "históricos" (sim, com aspas) da democracia portuguesa não foram às cerimónias oficiais do 25 de Abril no Parlamento. A palavra aqui é Parlamento. Foi ao Parlamento, sede da democracia, que faltaram. Pois gostem ou não do actual governo, estas comemorações não têm dono. O país também não tem dono. O 25 de Abril foi para que Portugal e os portugueses deixassem de ter donos, polícias da consciência, e "históricos". O 25 de Abril foi feito para sermos livres e podemos eleger quem quiséssemos, hoje este, amanhã aquele. É a vida! É a democracia. Representativa, sem populismos, com direito a acertar e a errar, mas sem donos nem "históricos", desempoeirada e livre.

Sofia Martins Sousa Advogada

Av. da Republica, 1711
S/L Esq. Tras. Sala 2
4430-206 Vila Nova de Gaia
Telf. 223 700 574
sofiartinssousa-49152p@adv.oo.pt



EDITAL

CÉSAR FERNANDO COUTO OLIVEIRA, Presidente da Assembleia Municipal de Vila Nova de Gaia,

FAZ SABER, em cumprimento da Lei e do Regulamento que a guarda arquivada iniciada em 15 de abril vai prosseguir no período de 15 de maio (quarta-feira), pelas 21:00 horas, no Plenário do Edifício da Assembleia Municipal, sito no Rua General Torres, nº 141, com a seguinte

ORDEM DE TRABALHOS

1. Leitura, Discussão e Votação de Atas. (*)
2. Período de Atores da Ordem do Dia.
3. Período da Ordem do Dia.
 - 3.1. Apreciação do Plano de Desenvolvimento Social 2012-2014 de Vila Nova de Gaia.
 - 3.2. Tomar conhecimento da Declaração de Compromissos Financeiros de Pagamentos e Recibimentos em atraso em 31.12.2011, em cumprimento do estabelecido no Art. 15º da Lei 28/12, de 29 de fevereiro (Lei dos Compromissos).
 - 3.3. Apreciação da Proposta da Câmara Municipal quanto ao levantamento de todos os Impos, Direitos e Obrigações e respetiva avaliação, relativo ao ano de 2011, nos termos do nº 1 da Lei 109/99, de 18 de setembro, com as alterações introduzidas pela Lei 3-A/2001, de 11 de janeiro.
 - 3.4. Discussão e Votação da Proposta da Câmara Municipal quanto ao Relatório de Atividades e Contas de Gerência do Município de Vila Nova de Gaia, relativo ao ano financeiro de 2011.
 - 3.5. Apreciação da Informação Escrita do Excmº Senhor Presidente da Câmara Municipal e da situação financeira do Município, nos termos dos arts. 51º nº1, alínea c) e 68º nº 4 da Lei 109/99, de 18 de setembro, com as alterações introduzidas pela Lei 3-A/2001, de 11 de janeiro.
4. Período de Intervenções do Público. (*)

(*Este ponto poderá ser apreciado em todas as sessões)

Vila Nova de Gaia, 23 de abril de 2012

O PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA MUNICIPAL

César Oliveira
(César Oliveira)

Igreja da Sagrada Família inaugurada

Novo templo de Vila d'Este custou um milhão de euros e deixa satisfeita a comunidade local. Bispo do Porto, D. Manuel Clemente, abençoou o espaço e ouviu o Padre Albino Reis lembrar o legado do Padre Floro Dias Alves, bem como agradecer a ajuda, entre outros, da Junta de Freguesia de Vila de Andorinho e da Câmara Municipal de Gaia na concretização deste sonho

Finalmente concluída! Para agrado da maioria dos moradores de Vila d'Este, a Igreja da Sagrada Família foi inaugurada no passado dia 22. À cerimónia não faltou o Bispo do Porto, D. Manuel Clemente abençoou o novo espaço, onde se destacam as linhas do altar e as imagens religiosas de Cristo em ascensão, da Sagrada Família, da Via Sacra e do vitral ilustrativo da fuga para o Egito.

Com um investimento de um milhão de euros, a construção do novo templo contou com o envolvimento de toda esta comunidade. O sonho do Padre Albino Reis, iniciado pelo Padre Floro Dias Alves, foi concretizado e, como tal, o próprio não esquece quem o ajudou nesta realidade: o presidente da Junta de Freguesia de Vila de Andorinho, Manuel Monteiro, o construtor Gomes Oliveira - que custeou a primeira fase da obra -, António Martins, autor do projeto, Margarida Santos e Joaquim Oliveira

- responsáveis pelas imagens do local -, bem como à câmara de Gaia, pela cedência do terreno e apoio financeiro.

"O papel da junta foi diminuto em relação à grandiosidade da obra. Este equipamento vem dar à urbanização de Vila d'Este uma maior amplitude social e religiosa", salientou Manuel Monteiro, não esquecendo de lembrar o legado deixado pelo Padre Floro Dias Alves e pelo incansável trabalho do Albino Reis. "Trilhar caminhos com objetivos comuns permite um desenvolvimento social mais eficaz. À entrada de Vila d'Este temos esta magnífica igreja", concluiu o presidente da edilidade local.

"Sinto-me de boa consciência no que respeita às minhas responsabilidades políticas e, em particular, com o acompanhamento e preocupação que, desde sempre, tive em relação à população desta urbanização. Ao longo dos últimos 14 anos tem melhorado muito, fruto da



qualidade desta comunidade que sempre se pautou pela paz e tranquilidade. Está de parabéns a comunidade de Vila d'Este", referiu na ocasião Luís Filipe Menezes, que se fez acompanhar do secretário de Estado da Solidariedade Social, Marco António Costa, para quem "a imagem desta urbanização em transformação é o exemplo vivo de

uma comunidade que soube derrubar barreiras e vencer".

Após as muitas palavras de congratulação, a cerimónia prosseguiu com a oração da dedicação, unções e insensação do altar e das paredes da igreja, liturgia eucarística, ritos da comunhão, inauguração do sacrário e ritos finais de despedida.

Medicamentos gratuitos para gaienses carenciados

Instituições Particulares de Solidariedade Social e 46 farmácias do concelho, juntamente com a câmara municipal, firmam parceria e criam o projeto "Farmácias de Gaia Solidárias"

A câmara de Gaia, 46 farmácias do concelho e várias Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Unidades de Recursos Assistenciais Partilhados e juntas de freguesia firmaram uma parceria que permite a muitas famílias do município passarem a ter acesso gratuito a medicamentos.

'Gaia com Farmácias Solidárias' é o nome dado à iniciativa que visa dar resposta ao facto de muitas pessoas não estarem a conseguir pagar os respetivos medicamentos, colocando em causa a devida saúde pública.

"Esta resposta social, para além de ajudar quem precisa em tempos de dificuldades, demonstra a competência, rigor e organização do setor das farmácias. Temos tido particulares preocupações e temos acompanhado os problemas sociais, procurando ser justos e equitativos na repartição dos meios disponíveis",

registou o presidente da autarquia durante a assinatura das parcerias.

Ao lado de Luís Filipe Menezes, a vereadora da Ação Social acrescentou que esta iniciativa é "um sinal de coesão e união de esforços que se traduz numa equipa de proximidade que irá intervir neste caso concreto e em outros que se possam identificar e agir". Amélia Traça sublinhou ainda que, com o sucesso deste projeto social, "está criada uma onda de solidariedade" e que este "é o caminho para que surjam outras".

Além do executivo da edilidade e dos parceiros da iniciativa, na cerimónia do último dia 23 estiveram também presentes João Almeida, representante da Associação Nacional de Farmácia, Agostinho Franklim Marques, da Ordem dos Farmacêuticos, Sampaio Pimentel e Ana Venâncio, do Centro Distrital da Segurança Social.

Funcionamento

A cedência gratuita de medicamentos destina-se a municípios com menores recursos sociais e económicos, em contexto de doença crónica, aguda, súbita, endémica ou relacionada com o processo de envelhecimento, identificados por uma entidade sinalizadora. As farmácias aderentes disponibilizam às IPSS um plafond financeiro anual, convertido em medicamentos, sujeitos a receita médica e indispensáveis ao tratamento de doença diagnosticada, a ser entregues gratuitamente aos beneficiários sinalizados nos termos do presente protocolo.

Podem beneficiar da cedência de medicamentos pessoas em situação de carência económica grave, cuja soma dos rendimentos do agregado familiar auferidos com salários, pensões ou subsídios

sociais tem de ser igual ou inferior a 100 euros per capita; ou superior a 100 euros, mas inferior a 189 euros per capita. Desemprego de um ou mais elementos do agregado familiar, famílias numerosas (com três ou mais menores no agregado familiar) e monoparentais, pessoas isoladas, bem como famílias em que pelo menos um elemento do agregado seja deficiente, acamado ou com incapacidade permanente, são as situações que permitem o recurso ao projeto 'Gaia com Farmácias Solidárias'.

De salientar que as IPSS aderentes são a Associação de Solidariedade de Canelas, Associação de Socorros Mútuos Nossa Senhora da Esperança de Sandim, Centro Social da Paróquia de S. Salvador de Grijó, Centro Social S. Félix da Marinha e Cruz Vermelha Portuguesa.



Entrevista com Rui Saraiva, candidatura 'Juntos por Gaia'

“O PS Gaia não tem uma voz política firme”

Chegou, apostou e quer vencer. Chama-se Rui Saraiva e é o candidato que se opõe a Eduardo Vítor Rodrigues à liderança do PS Gaia. Aos 37 anos, o gestor de empresas quer agora encetar carreira política deste lado do rio. Já esteve na autarquia portuense como vereador, mas após adotar Gaia para viver há mais de 10 anos, sente-se agora tentado a dar o seu contributo para um PS concelhio mais aberto, mais plural, mais ativo. Em campanha desde o final de 2011, Rui Saraiva tem encontrado recetividade junto das seções que visitou. E algumas críticas à atual liderança, que apelida de 'fechada em si mesmo'. A 2 de Junho, os militantes socialistas vão ser chamados a votos. De um lado a continuidade e a certeza do candidato às Autárquicas. Do outro, a rutura e a certeza de que Rui Saraiva não será o candidato em 2013 à câmara. Caberá aos militantes exercer o direito ao voto e escolher a candidatura com que mais se identificam. A certeza é uma só, seja 'Juntos por Gaia' ou 'Dedicado a Gaia', o futuro para a família socialista ainda está incerto...

Apesar de viver há mais de dez anos em Gaia, só há menos de um ano é que está ligado ao PS Gaia. Como é que se apresenta aos militantes?

De uma forma descomprometida, livre e disponível. Descomprometida porque não tenho passado de militância em Gaia. Não tenho compromissos, amarrações. Tenho pessoas que estão comigo e que me honra muito estarem comigo.

Pessoas descomprometidas também?

Descomprometidas também. Pessoas que estão a abraçar esta candidatura que tem este desígnio do 'Juntos por Gaia', mas que também não estarão no mesmo lugar todos na eleição para a distrital. Aqui em Gaia respeitamos as nossas diferenças, acolhemos essas diferenças e muitas vezes até são úteis, porque discutimos esses assuntos. Mas nunca acabamos as reuniões de costas voltadas.

Como surge esta candidatura?

Surgiu da minha avaliação enquanto habitante em Gaia, militante no Porto e da necessidade clara de uma grande coesão política nas lideranças nestas duas concelhias. Sendo eu amigo do Manuel Pizarro, que reconheço um grande político e que desejo um grande futuro político no alcance da sua vitória do Porto, também desejo que o PS Gaia, nas próximas Autárquicas, consiga esse



mesmo resultado, uma vitória, depois de tantos anos afastado da liderança da autarquia gaiense. E acho que faltava ao PS Gaia alguma capacidade de reconhecimento junto das populações daquilo que são as propostas políticas que devia ter. Acho que devia haver mais capacidade de determinar o futuro, apresentar alternativas à liderança camarária.

Não é tarde de mais para se apresentar e lançar esta candidatura?

Nunca é tarde... há alguns militantes que até dizem que é prematura...

Mas as eleições são já no dia 2 de Junho....

Eu sei, mas nós também não começamos ontem. Desde setembro que temos feito ações políticas. Não sou candidato para ganhar reconhecimento nos jornais. Sou candidato para tentar contribuir com o que sou, o que sei e o que posso ser para o PS. É à liderança do PS Gaia que me estou a propor. Não me estou a propor, como outros, para além da liderança ao PS Gaia, a ser putativo candidato à câmara municipal de Gaia. Não! Eu sou candidato a liderar o PS Gaia. Não é um trabalho que começou ontem. Já começou há muito tempo. Há muitos militantes em Gaia que já me conhecem. Outros que ainda não. É natural que não vá conhecer todos. Agora, o que questiono é: há quantos anos é que o atual líder do PS Gaia é

vice-presidente ou presidente do PS Gaia e tenho a certeza absoluta que não conhece todos os camaradas do PS Gaia? E isso também me preocupa!

O que é que lhe dizem os militantes?

Reconhecem que, de facto, não tem havido capacidade de afirmar uma voz política no concelho de Vila Nova de Gaia. Também me têm relatado as dificuldades na sua participação política, no seio do PS Gaia. Também me têm relatado que, muitas vezes, sentem o partido cada vez mais centrado e focado num núcleo muito pequeno de militantes que andam à volta do seu líder. Que nem sequer conseguem entrar nesse grupo porque não lhes é dada essa hipótese. Porque o partido não é aberto. Quando uma opinião é diversa da opinião do grupo - ou do líder ou daqueles que estão mais próximos -, normalmente essas opiniões são rejeitadas, anuladas, não acolhidas. É lógico que se me perguntar se eu, enquanto líder do PS Gaia, a qualquer crítica oupositor o vou incentivar... não! Mas vou querer percebê-lo! Vou querer perceber por que é que ele fez uma proposta diferente da que estou a fazer.

E a atual liderança não faz isso?

Não. Aliás, posso dizer que já estive numa ação política, a convite do presidente da concelhia do PS Gaia em Arcozelo, na seção onde milito, e não

me senti bem. Não me senti bem acolhido. Provavelmente porque já se sabia que estava a desenvolver uma candidatura ao PS Gaia. Mas sei que enquanto líder do PS Gaia, se apresentasse uma alternativa a mim, tudo faria para a acolher bem, para acolher bem esses militantes... para a entender e, se calhar até, para melhorar a minha ação. Acima de tudo tentaria perceber, fazer a leitura e não ostracizar, não afastar, não excomungar, não afastar e não tecer algumas declarações políticas que, às vezes, afastam cada vez mais as pessoas.

Quais são os princípios que movem esta campanha?

Em primeiro lugar tem tudo a ver com a capacidade, a postura e a atitude de liderança do líder e da sua equipa. Arriscar, assumir o risco, ter uma voz ativa, ser uma oposição alternativa, mas ter um projeto político atrás, ter ações concretas que lhe dão corpo e que vão encontro das pessoas, dos cidadãos, não apenas dos militantes. Às vezes, apesar da vontade dos militantes, ir ao encontro das pessoas. Mas um líder do PS que também apoie os seus militantes. Apoie os seus autarcas nas freguesias. Apoie, às vezes, dificuldades muito grandes que esses autarcas, esses militantes, têm no exercício da sua cidadania. Quando há um problema económico, como por exemplo a possível falência de uma empresa tão emblemática para Vila Nova de Gaia, como a Cerâmica de Valadares, se perceba que o PS tem uma palavra para as pessoas e também que possa apresentar uma alternativa.

A grande maioria não conhece o líder

O PS Gaia não está junto da população?

Não. Muitas vezes pergunto a algumas pessoas, família, a amigos de Vila Nova de Gaia, se sabem - até fruto da minha curiosidade - qual é a força política do atual líder do PS Gaia. Se também me proponho a ser, também quero saber qual foi a capacidade de geração política, de rasto político que o atual líder conseguiu gerar junto da população de Vila Nova de Gaia. E faço perguntas. E qual é o espanto - apesar de todos estes anos de liderança ou de vice-liderança - há muito pouca gente que o conhece e que sabe como ele pensa. Há um núcleo fechado que sei que sabe. Aliás, está muito atento, muito ativo, mas a grande maioria não conhece o líder...

E não conhece por que motivo?

É um papel difícil ser líder do PS Gaia? É! Mas, e pasme-se que o líder do PS Gaia é em simultâneo vereador da câmara municipal, neste momento até é o primeiro vereador até, após a saída do camarada



Joaquim Couto.

Não está satisfeito com o desempenho de Eduardo Vítor Rodrigues?

Enquanto vereador, deveria ter tido uma projeção e uma voz política muito maior da que teria se não fosse vereador. Mas acho que não está a aproveitar esse fato devidamente.

Por ingenuidade...

Vou dar um exemplo muito concreto. No atual momento que se fala da reorganização administrativa do país, acho que o atual líder do PS Gaia se escudou por completo e por conveniência política a não tomar posição.

Teria dado a sua posição?

Claramente. O líder do partido deve ter uma ação de risco, como é lógico não deve ser tolo, mas deve arriscar. Deve ter audácia, arrojo e isso acho que o atual líder não tem. Escuda-se, faz aquilo que é conveniência política. E essa conveniência tem dois motivos: está à espera que o PSD-PP avance com o novo mapa autárquico para então criticar. Mas espero que, se criticar, tenha uma alternativa...

E não tem?

Eu não conheço. Aliás, o único comunicado que existe da atual liderança do PS Gaia, neste momento, diz claramente que está contra o processo de fusão de freguesias por princípio e que respeita aquilo que é a autonomia das freguesias. Se fosse presidente do PS Gaia, tinha debatido profundamente este tema dentro do partido, mas não só... tinha até liderado um debate que fosse exterior ao PS, coordenado pelo PS Gaia, junto das populações, onde diria que não se trata apenas do mapa autárquico. Trata-se também das competências acompanhadas de um envelope

financeiro e que não seja um envelope que tenha apenas por compromisso o bom comportamento dos políticos e dos presidentes das juntas quando estiverem a participar nas reuniões da assembleia municipal. Aliás, se fosse líder do PS Gaia tinha colocado a tónica em cima de um ponto que é: na lei existe um prize money para aquelas autarquias que decidirem por vontade própria fundirem-se com outras freguesias. Isto em termos democráticos é do pior que pode haver. Politicamente devia ser claramente rejeitado.

Esta não posição do PS Gaia não implica a vontade de Eduardo Vítor Rodrigues ser candidato às próximas Autárquicas? Ao tomar posição não poderia melindrar o eleitorado?

Foi você que disse, não fui eu!

Se vencer, não vai ser o candidato às Autárquicas?

Eu não vou ser candidato em 2013. Quando me colocou a questão anterior, estou totalmente de acordo com a sua leitura, sendo feita em jeito de pergunta.

Aqui também está uma grande diferença entre as duas candidaturas...

Sem dúvida! Eu candidato-me a líder do PS Gaia. Sendo líder do PS Gaia, em termos de candidato autárquico, tentarei coordenar com o líder próximo da distrital do PS, tentarei coordenar com o secretário geral do PS, mais uma vez salientando que Gaia não é um assunto menor, é um assunto político maior. Será um nome que deve cumprir determinado número de princípios: capacidade de mobilização, de abertura e conhecimento, de proposta política, arrojo e coragem, independentemente daquele que seja o candidato do PSD-PP.

Deveria ser um nome nacional?

Nós nos últimos anos, com a liderança ou vice-liderança do atual líder do PS Gaia, tivemos candidatos oriundos de Gaia e dos mais diversos sítios. Essa do candidato nacional ou local para mim não é a questão mais importante. Estarei mais dedicado a procurar a pessoa que esteja inserida no perfil que desenhei há pouco, do que em saber se ele nasceu no Porto, em Gaia, em Matosinhos, em Amarante ou em Lisboa. Essa questão não é importante! E que seja uma pessoa que não esteja de passagem em Vila Nova de Gaia. Que não venha a Vila Nova de Gaia ganhar projeção política. É importante que queira Vila Nova de Gaia. E o querer Vila Nova de Gaia é algo que me diz muito. Eu também não sou de Gaia. Sou do Porto. Nascido e vivido, durante 26 anos. Mas optei por viver em Gaia, eu optei por Gaia. O candidato tem de optar por Gaia. É muito importante optar por Gaia.

Há pouco dizia que o atual líder do PS Gaia não está a apoiar devidamente os presidentes de junta socialistas...

São eles que me dizem. Aliás, há uma questão engraçada, que não tem graça, mas na minha visita à secção de Santa Marinha foi-me dito que o regulamento de funcionamento da assembleia de freguesia foi alterado por causa da liderança da maioria PSD-PP e que esse novo regulamento, de certa forma, limitou a intervenção das oposições. Se eu fosse líder do PS Gaia, eu poderia não conseguir ultrapassar isso, porque cabe aos autarcas aprovar ou não o regulamento. Mas a questão não teria ficado esquecida. Eu não sabia disso. Só o facto de eu, militante do PS Gaia há dez meses, não saber disso, revela que o líder do PS Gaia foi insuficiente a acompanhar esta questão.



Por ingenuidade ou interesse político?

Há imenso interesse político nesta questão. Tudo aquilo que seja uma limitação da pluralidade dentro do espaço da limitação política das oposições, acho fundamental e das questões mais importantes. Haverá muitas outras, mas esta para um líder político é muito importante. Por conveniência ou não, o líder de uma estrutura partidária concelhia, sabendo de uma situação destas numa assembleia de freguesia, devia ter tido um discurso político. E devia ter estado ao lado dos seus militantes.

'Não vou abrir a porta da comissão política concelhia a claques'

Se vencer vai chamar para a sua equipa alguns presidentes de junta socialistas?

Não sou dos que considero que as equipas devem ser fechadas. Vou acolher quem queira estar a contribuir positivamente para o processo, mesmo que nestas eleições não tenham estado comigo. E aqui acontece uma coisa muito engraçada. Muitas vezes só se chama pessoas que estiveram connosco. Por que não chamar pessoas que não estiveram connosco?

Mesmo pessoas da lista 'Dedicado a Gaia'?

Sim. Por mim serão chamadas. Poderão é não querer fazer parte, mas por mim... serão chamadas.

E agora coloco a questão de outra forma... não vencendo, está disponível para apoiar a outra lista?

Não vencendo serei um militante que respeitará a liderança vencedora das próximas eleições, mas espero que tenham a mesma atitude que eu terei quando for o líder, que é acolher as propostas alternativas. Não é pelo facto de poder não ganhar, e não ganhando nessa hipótese, que vou deixar de fazer as minhas propostas. Não as vou fazer para fazer oposição permanente. Não. Vou contribuir com as minhas propostas. Apresentar aquilo que acho poder ser as ações políticas a desenvolver pelo então líder do PS Gaia, no sentido que o PS Gaia se fortaleça, tenha uma atitude mais reconhecida pelas populações e que possa, então, liderar uma candidatura às Autárquicas de 2013 e que alcance a vitória. Não vou ser daqueles que, perdendo agora, vou ficar na expectativa que o próximo líder do PS Gaia (não sendo eu) não ganhe. Não. Não gosto dessa atitude. Aliás, acho que essa atitude tem sido uma das causas das

sucessivas divisões dentro do PS. Não é pelo facto de se perder que se desresponsabilizam as pessoas. Tanto se assume responsabilidade na liderança, como na oposição. Ou, quando digo oposição, não crítica, mas sim pela alternativa, diversidade, capacidade de visão diferente, de contributo, de resposta... Espero que haja espaço na próxima comissão política concelhia, tal como eu como líder abrirei espaço na política concelhia a essa discussão. Deixe-me até dizer-lhe uma coisa: eu não abrirei a porta da comissão política concelhia à entrada dos seus membros. Eu não quero claques dentro da comissão política concelhia. Eu quero que os eleitos para a comissão sejam os membros efetivos que lá vão e aqueles que têm inerência pelos estatutos do PS possam estar. Esses sim, discutirão abertamente. Não vou abrir a porta da comissão política concelhia a claques. Eu não vou querer ter claques. Vou querer ter dirigentes concelhios, comissários políticos concelhios presentes, que saibam discutir, respeitando-se e sendo diretos e alternativos. E aí mudar a acção política da minha liderança.

A outra candidatura não tem propostas?

Não as reconheço. Mas não sou só eu, infelizmente. Se fosse só eu, podia dizer-se 'porque é novo no PS Gaia, porque está cá há pouco tempo, porque não participa politicamente, porque é um desinformado, é uma pessoa sem capacidade para perceber as nossas propostas'... não é isso!

É isso que tem recolhido na reuniões das secções?

O que tenho recolhido é que o PS Gaia não tem uma voz política ativa firme. Uma voz alternativa, capaz, arriscada, arrojada...

Como vê a prestação dos vereadores socialistas da câmara de Gaia?

Tenho tido muita dificuldade distinguir a posição política dos vereadores da oposição da câmara de Gaia com a da maioria das situações da liderança da maioria PSD-PP. O que não quer dizer que, enquanto vereadores, não possamos reconhecer que essa maioria da câmara não tenha feito coisas positivas. Não. Tem feito coisas positivas. Em termos de resultados, sim. Mas em termos de processos, de vez em quando, devia ser censurado. Não é pelo facto de termos uma orla costeira muito bonita que se pode ter gasto o que se gastou. Não é pelo facto de termos empresas municipais que possam estar a funcionar, mas com uma situação financeira um bocadinho depauperada. Não é pelo

facto do PSD-PP e o dr. Luís Filipe Menezes terem colocado algumas questões de cariz social que não possam ser, ainda da parte do PS, feitas propostas melhoradas. Às vezes tenho a noção que o PS na vereação também não tem sido suficiente nas propostas alternativas. Uma das razões é mesmo este debate acerca da reorganização administrativa do concelho. Acho que a direção do PS Gaia, quer como líder do PS Gaia quer como atual líder da vereação, não tem tido posição política. Escuda-se completamente. Reserva-se, por conveniência política. Porque estão a haver eleições internas. Porque não quer perder apoios políticos e como tal prefere que seja o PSD a apresentar o mapa para o poder criticar... mas também sem alternativa, sem contra balanço. A liderança tem de ter responsabilidade para se saber orientar. Essa liderança não tem sabido orientar-se, escuda-se na autonomia... os outros que decidam.

Acredita na sua eleição?

Acredito que estou convictamente a trabalhar para esse objetivo.

Esta não é uma candidatura menor?

Não. Não há candidatura menores quando estão imbuídas dos princípios positivos da política. Só o facto de me permitir conhecer os militantes, colocar alguns militantes a falar de coisas e que não encontram espaço político dentro do PS Gaia para as discutirem. Assuntos que têm a ver com a vivência política. Às vezes recordar passado para melhorar a ação futura. Não encontram esse espaço de encontro, de reunião, de discussão. Às vezes até, dentro da minha candidatura, após uma grande discussão, não saímos da sala de costas voltadas. Saímos bem uns com os outros. É desta solidariedade, dessa capacidade, dessa camaradagem - uma palavra muitas vezes usada mas muito pouco posta em prática -, não tem que ver com seguidismo político. Tem a ver com partilha de valores. Essa camaradagem estou a encontrá-la nesta candidatura. Essa camaradagem está a dizer-me que vale a pena e vai valer a pena independentemente do resultado. Mas não estou para perder. Estou aqui imbuído para ganhar. E não é para ganhar espaço político, como já foi apelidado pela outra candidatura. Se quisesse espaço político, tinha ficado onde estava, no Porto. Tinha muito espaço político. E onde, felizmente, ainda tenho. Mas eu escolhi Gaia e é em Gaia que quero ficar. Não venho cá de visita.

Entrevista realizada na Secção de Mafamude

Acabe com as sobras e os desperdícios alimentares

Comer bem e barato é possível. Lista de compras regrada, boa conservação e reaproveitamento dos alimentos são algumas ideias-chave.

A alimentação ocupa um lugar central na gestão da economia familiar. Planeie bem as compras: é aqui que começa a poupar. Faça uma lista adequada às necessidades do seu agregado. Assim evita comprar a mais e ajuda a reduzir o desperdício de comida.

Na loja

Esteja atento às promoções, dado ser uma forma de economizar. Verifique os prazos de validade e certifique-se de que consegue consumir o alimento antes do prazo expirar. Esta cautela é válida para os produtos perecíveis em geral, como iogurtes, e não só aqueles em promoção. Escolha aqueles com prazo de validade mais alargado ou que se encontrem mais afastado do seu final.

Evite compras supérfluas. Não faça compras com fome ou acompanhado de crianças. Assim será mais fácil manter-se fiel à lista das compras e resistir à tentação de comprar bens desnecessários.

Opte por produtos mais baratos. Os nossos estudos provam que é possível comprar, com qualidade, laticínios, conservas, bebidas alcoólicas, alimentos frescos e congelados a alguns centimos ou euros a menos. São marcas de distribuição, mas não só. Exemplos: pescada congelada, pastéis de bacalhau, rissóis de camarão, conservas de feijão, grão-de-bico e atum, leite UHT meio gordo, queijo fresco de longa duração, o tradicional, o fresco para barrar e ainda o fundido. Pizzas, pão de forma, sopas embaladas, chá verde, cerveja e vinho também apresentam uma boa relação entre a qualidade e o preço.

Em casa

Conserve bem os alimentos. Estragar menos comida também é poupar. Ao chegar a casa, guarde os alimentos corretamente. Se restar comida de refeições anteriores, coloque no frigorífico na zona mais fria. As sobras aguentam alguns dias se estiverem bem cozinhadas e guardadas, no máximo, a 4º C. Se prever não consumir entre 1 e 3 dias, congele. Algumas frutas, como a banana ou a maçã, aceleram o amadurecimento das restantes. Guarde-as numa fruteira separada.

O frigorífico e a despensa exigem uma gestão eficiente. Os alimentos com prazo de validade mais perto do final devem estar à frente, para serem consumidos em primeiro lugar. O mesmo acontece com as sobras. Após abertos, os produtos não têm o mesmo prazo de validade indicado no rótulo, dado estarem mais expostos ao ar e se tornarem mais vulneráveis.

Tenha atenção à validade, para não correr o risco de estragar comida. Distinga entre data-limite de consumo ("consumir até...") e durabilidade mínima ("consumir de preferência antes de..."). Os alimentos com data de durabilidade mínima ultrapassada podem ser consumidos com maior segurança. Já nos alimentos muito perecíveis, com indicação da data-limite de consumo, esta deve ser respeitada, caso contrário pode ter uma toxinfecção alimentar.

Prepare as refeições em casa. As alterações



ao imposto sobre o valor acrescentado (IVA) agravaram, desde janeiro de 2012, o preço de muitos alimentos. Adapte os seus hábitos alimentares. Se é difícil substituir óleos alimentares e cremes vegetais, o mesmo não se pode dizer das batatas fritas, sobremesas e refeições prontas. Ao confecioná-las em casa, poupa dinheiro e, ao mesmo tempo, pode optar por alternativas mais saudáveis. Aproveite ainda para levar refeições preparadas de casa para o trabalho.

Aproveite as sobras. "Recicle" ingredientes de refeições anteriores para as seguintes. Por exemplo, se sobrar carne pode reaproveitá-la e fazer empadão. Do pão pode fazer torradas ou tostas. Assados no forno ganham vida e cor ao juntar fruta. Neste caso, opte por fruta mais madura. Batidos e sumos são também uma boa opção.

BEERGAIA
CERVEJARIA

Rua do Jardim, 603 | 4405 Vilar do Paraíso | T. 227 115 418
Restaurante • Petisqueira • Cafeteria • Take-Away

CONSPIRAÇÃO CATERING

Com uma sólida experiência, capaz de realizar os sonhos dos mais exigentes noivos, aniversariantes ou grupos empresariais, realizamos Casamentos, Comunhões, Coffee Breaks, Porto Honra, Cocktails, Aniversários, Baptizados, Congressos.

Avenida Vilar de Dª Ema nº 42 | 4405-834 Vila Nova de Gaia
Telefone: 919 801 074 | Fax: 220 303 073
www.conspiracaocatering.com | geral@conspiracaocatering.com

CASA DA ANEVA
Habitação e Ação Social Para Idosos, Lda.

Casa da Aneva
LAR DE IDOSOS

Residência geriátrica situada Junto ao Hospital Santos Silva. Licença de alvará para 21 utentes. Qualidade, Conforto e Equipa de excelência. Serviços diversificados e adequados de acordo com as necessidades.

Contacte-nos
227117646 | 918278885 | 938605683
casa.da.aneva@gmail.com
Rua S. Bartolomeu, Vereda 16, nr. 34
4430-233 Mafamude

Agricultura biológica portuguesa cresceu 60% num ano

"A produção de produtos biológicos em Portugal cresceu 60% no último ano", mostrando estar em franco crescimento e sendo um excelente exemplo do dinamismo da agricultura portuguesa, referiu a ministra da Agricultura.

Assunção Cristas participou numa prova de produtos biológicos, promovida pela Associação Regional de Agricultores Biológicos da Beira Interior, a bordo do Navio Escola Sagres e afirmou a importância crescente da agricultura biológica na economia portuguesa.

"É importante para o consumidor, que se sente seguro ao comprar biológico; é importante para o ambiente, uma vez que as culturas são fertilizadas apenas com compostos orgânicos; é importante para a economia portuguesa que pode aumentar as suas exportações para os maiores e mais exigentes mercados europeus", afirmou a ministra.

Os produtores biológicos já são, na maior parte dos casos, jovens agricultores. Mas há muitos jovens que gostariam de entrar nesta atividade e só não o fazem porque não têm terra própria.

O governo, através do MAMAOT, está determinado em facilitar o acesso à terra, como afirmou a ministra da Agricultura: "o MAMAOT vai disponibilizar terras, atualmente na sua posse, para a instalação de agricultores em regime de arrendamento e a prioridade será dada a jovens e também à produção biológica."

Bactéria em bananas

No seguimento de uma notícia colocada em circulação na internet relativamente à presença de uma bactéria "carnívora" existente na casca das bananas, informamos os consumidores que a referida notícia é falsa e com uma série de incorreções, nomeadamente, quanto à "presença da bactéria fasceíte necrosante", que efetivamente não é uma bactéria mas sim uma infeção causada por determinadas bactérias.

Geralmente a bactéria causadora deste tipo de doença vive no corpo humano, sendo a sua forma usual de transmissão de pessoa para pessoa.

Este mesmo assunto já foi alvo de um comunicado do Centro de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC) dos Estados Unidos e, de acordo com o CDC, esta bactéria não sobrevive muito tempo à superfície de uma banana, para além de que a casca é sempre eliminada.

Bananas com excesso de pesticidas

Depois de dúvidas suscitadas por alguns consumidores no seguimento de notícia publicada sobre Bananas com "excesso de pesticidas", esclarece-se que, de acordo com relatório emitido pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA), o Painel dos Pesticidas

ressalvou que a presença de pesticidas em alimentos num nível superior aos LMR (limites máximos de resíduos) não implica, necessariamente, uma preocupação de segurança. O relatório mostra que as taxas de cumprimento dos limites continuam a subir - cerca de 97,4% das amostras analisadas estavam conformes.

Comparando 2008 com 2006, a taxa de ultrapassagem dos LMR caiu de 4,4% para 1,4%, após análise pelo programa da UE sobre produtos alimentares de origem vegetal, onde se incluíram as bananas. A EFSA afirmou que tal facto poderia ser parcialmente atribuído à harmonização dos LMR, que entraram em vigor em 20 de setembro de 2008. Em bananas foram detetados resíduos superiores aos LMR em menos de 0,5% das amostras analisadas, o que não é significativo.

A introdução de um novo formato de comunicação de dados permitiu uma avaliação mais precisa dos riscos a longo prazo para os consumidores expostos a resíduos de pesticidas.

A EFSA concluiu não haver preocupações de saúde na exposição a resíduos detetados nos principais alimentos que compõem a dieta dos europeus.



Fabrico próprio

Pão especial | Pastelaria
Especialidade:
Húngaros

O PÃO DE CADA DIA

Rua de Bustes n.º 1215 r/c
4405-395 CANIDELO
V. N. Gaia
Telefone. 227 722 014



| Fotografias e bonecos em folha de hóstia
| Acessórios p/ padarias e confeitarias

| Produtos alimentares (massa, ovo, massapan, chantilly,
chocolates, gelatina, etc.)

Membranças de Casamento, Bodas, Batizados, Comunhões,
Aniversários, etc.

Rua do Jardim, 37 | 4405-828 Vilar do Paraíso - VNG
Telef./Fax: 227 162 032 | Email: confeipan@hotmail.com



Sabores da Serra
Pão Quente - Pastelaria
Cafetaria
Fabrico Próprio

Rua Luís de Camões, 567
4430-135 Vila Nova de Gaia
geral@saboresdaserra.com
Telf. 223 758 631
Fax. 224 002 865

AGORA COM NOVA
GERÊNCIA

Preços entre produção e distribuição de alimentos vão ser públicos

Os preços entre a produção e a distribuição dos alimentos vão passar a ser públicos a partir de maio, na sequência da reunião da Plataforma de Acompanhamento das Relações da Cadeia Alimentar (PARCA), refere o Ministério da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento do Território. Este ministério e o Ministério da Economia e do Emprego "vão articular com o Instituto Nacional de Estatística e as organizações do setor alimentar que vão produzir relatórios trimestrais com os preços ao longo da cadeia alimentar".

Dos relatórios, vão constar "os preços de produtos para os quais já existem, atualmente, fontes dispersas de informação", os preços de outros produtos, sendo que os referidos relatórios "passam a estar na internet, no site do Gabinete de Planeamento e Políticas [do Ministério da Agricultura], que passa a incluir um conteúdo específico para a PARCA". Isto significa que haverá "mais transparência entre toda a cadeia alimentar, como já acontece noutros países da União Europeia, como França ou Espanha, conseguindo-se promover o diálogo organizado e fomentar o bom relacionamento entre os agentes".

O grande objectivo da PARCA para o segundo



trimestre do ano corrente é desenvolver "uma concorrência mais saudável e garantir uma mais justa repartição do valor ao longo da cadeia alimentar".



A Baratuxa de Valadares

De: António Faria Almeida, Unipessoal Lda.

Mercearia e Frutas

Tudo ao melhor Preço do Mercado

Rua Sousa Nogueira, 468 Valadares
4405-606 VILA NOVA DE GAIA
Telf.: 227 130 400

NOTÍCIAS DE GAIA jornal



av. república, 1711 s/l esq. tras.
4430-206 vn gaia
tels.: 223 700 574/6 | fax: 223 700 576
noticiasdegaia@net.novis.pt

20 milhões para os produtores de animais

A ministra da Agricultura, Assunção Cristas, anunciou a criação de um "subsídio de apoio aos produtores de animais", no valor de 20 milhões de euros.

A medida também contempla a produção de leite, ao contrário daquilo que tem sucedido no passado, "dada a gravidade da situação", dominada pela "dificuldade de alimento para os animais", adiantou a governante.

As candidaturas a este apoio "já estão a ser recebidas, afirmou a ministra da Agricultura, acrescentando que os pagamentos deverão ser feitos tão rapidamente quanto possível.

"Este apoio é também para o setor do leite, embora de forma diferenciada", afirmou Assunção Cristas, devido às dificuldades que os produtores enfrentam com a falta de pastagens para os animais, por causa da seca.

Além deste apoio, "há uma linha de crédito de 50 milhões de euros", recordou a ministra no final da visita à Agro 2000, empresa de produção de leite e carne.

Trinta milhões de euros desta linha de crédito "são direcionados para a pecuária", afirmou, acrescentando que o respetivo diploma também será "publicado esta semana" e que as candidaturas "já estão a ser recebidas", "para se ganhar algum tempo" e para "ainda este mês o processo ficar concluído".

Este "é um esforço muito grande", afirmou Assunção Cristas, assegurando que "o governo está a fazer tudo o que pode e no tempo em que pode" para apoiar o setor, pois tem consciência que "as dificuldades são grandes".

Novo Século

PADARIA | PASTELARIA | CONFEITARIA

ESPECIALIDADE DA CASA

BOLO DE CHOCOLATE C/ PIMENTA

aos Domingos
servimos comida para fora

- Tripas à Moda do Porto

- Bacalhau à Liberdade

- Bacalhau com Broa

entre outros.

Pão Quente a toda a hora!

Rua da Guarda, 1843
4445-473 GRUPO VNG
TEL: 227 649 028

Aprenda a comer fora de casa

Aqui ficam algumas dicas sobre a melhor forma de escolher os alimentos na altura de se optar pelo prato da refeição. Comer num restaurante não pode ser sinónimo de descuido da saúde e de não se seguir a normal dieta

O fato de se comer fora de casa já não é desculpa para descuidar a saúde e não seguir a dieta. Os restaurantes têm hoje inúmeras opções saudáveis e o que importa é saber fazer a escolha certa. Para tal, diz que de optar por determinado prato o melhor é escolher alimentos que comeria se estivesse em casa (arroz, feijão, carne, salada, sumo natural e frutas).

Quando se come fora existe a tendência de se optar por alimentos diferentes dos que temos dentro de portas ou então a descaracterizar a refeição. Por exemplo, comer uma sandes no almoço. Geralmente são estas escolhas que tornam a nossa alimentação mais calórica.

Para alimentar o corpo de forma saudável as calorias devem corresponder a proteínas, carboidratos (também conhecidos como hidratos de carbono, glicídios, glúcidos, glúcidos, glúcidos, sacarídeos ou açúcares) e vitaminas. Uma das maneiras mais fáceis de escolher o prato é dividi-lo, pois metade dele deve ser composto por saladas variadas. A outra metade deve ser ainda dividida em três partes iguais: duas para arroz, feijão ou outros carboidratos (massa, batata etc.) e uma reservada para carnes.

Ou seja, a regra é optar por um tipo de proteína e carboidrato, muita verdura e legumes. E para temperar nada de molhos cremosos; o melhor é mesmo usar um pouco de azeite.

Nas opções de carnes, que são as proteínas, o ideal é preferir as grelhadas, assadas e que não apresentem gordura aparente. Deixe de lado aquela gordura da picanha ou a pele do frango. Um prato composto desta maneira possui a quantidade de calorias adequada para uma refeição e fornecida por fontes adequadas, como carboidratos e proteínas.

Apesar das variedades que existem nos restaurantes, há outra questão que atrapalha a dieta: comer com os olhos. A variedade é tanta que as pessoas acabam por querer comer um pouco de tudo. Por essa razão, comemos mais do que deveríamos e ficamos com a sensação de afrontamento ou inchaço.

DICAS PARA COMER NUM RESTAURANTE

A escolha do restaurante é um dos primeiros requisitos. Se o restaurante não inspira muita confiança e não houver alternativas, evite pratos que apresentem perigo de provocar intoxicação, como os que contêm ovos, maionese e cremes, as carnes mal passadas, os crustáceos (camarão, etc.) e as saladas cruas.

Atenção às iguarias japonesas que levam peixe cru: além de rigorosamente frescas, só devem ser consumidas acompanhadas de raiz forte, o bactericida natural.

Nos restaurantes sem que as comidas ficam expostas, dê preferência aos legumes cozidos.



Porém, o ideal são aqueles Al Dente, pois quando estão muito cozidos, perdem muito de seus valores nutritivos.

Por mais que sejam feitos de vegetais, evite pratos de aparência cremosa, como os suflês, crepes e tortas. Ainda que sugiram comida natural, esses pratos costumam incluir doses extras de manteiga, cremes e gorduras.

Se for comer massas, prefira as simples (alho e óleo, com verduras ou ervas) e evite as cremosas ou acompanhadas de molho com carne, que tendem a ser mais ricas em gorduras saturadas e colesterol.

Se for comer carne vermelha, opte pelas grelhadas ou assadas e evite as gordurosas ou o molho.

O melhor acompanhamento para as proteínas são as saladas e os legumes, especialmente os que não contêm amido na própria constituição (batata, beterraba, etc.).

Substitua o café por um chá digestivo e, se sentir necessidade do café depois de se alimentar,

consuma-o pelo menos duas horas após a refeição. O café tem algumas propriedades que retiram o cálcio e ferro da alimentação..

Resista à sobremesa. Doces após a refeição só vão aumentar o volume de calorias ingeridas, além de acidificar o sistema, dificultando a digestão e a assimilação de nutrientes. Escolha comer frutas após as refeições, principalmente as frutas ricas em vitamina C, que auxiliam na absorção do ferro (laranja, morango, ananás, etc.).

Evite o excesso de líquidos durante as refeições, mas se faz questão deles, evite refrigerantes, principalmente os escuros, que têm a propriedade de diminuir a absorção de nutrientes essenciais, além de favorecer irritação da mucosa gástrica e aumento do volume do estômago, que gera sensação de fome precocemente.

Cuidado com o excesso de bebidas alcoólicas, pois além de causar dependências, é mais calórica do que o carboidrato.



Mercearia S O U S A

Frutas, legumes, chá, café especial, vinhos

Rua Fialho de Almeida 27, (Campo do Gaia) * 4400-150 Vila Nova Gaia
Telef. 223 794 029

PÃO QUENTE

BARÃO

FABRICO PRÓPRIO

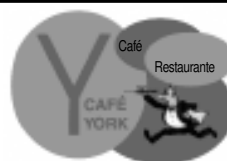


Rua Barão do Corvo, 135 | Coimbrões
4400-039 Vila Nova de Gaia | T. 223 757 239

NINHO DOCE

Rua do Maninho, nº 393
4410-270 Canelas
Tel.: 22 762 54 74

Confeitaria e Pão Quente
Fabrico Próprio



Café | Restaurante Churrasqueira Salão de Jogos

Cozinha Tipicamente Portuguesa

Almoço (12.00 às 15.00) Jantar (19.00 às 22.00)
Bons Petiscos • Simpatia
Qualidade • Bom Ambiente

SERVIÇO PARA FORA

Rápido • Económico • Caseiro

Rua Conselheiro da Fonseca, 274 • Vilar do Paraíso
4405-853 Vilar do Paraíso Tel. 227 124 582

I Jornadas Envelhecimento Ativo

Ano Europeu do Envelhecimento ativo e da Solidariedade entre Gerações

No âmbito de 2012 ser o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, a Santa Casa da Misericórdia de Vila Nova de Gaia organiza, pela primeira vez, as I Jornadas Envelhecimento Ativo nos dias 18 e 19 de junho.

Num país com uma população envelhecida e a envelhecer e com várias instituições de apoio à terceira idade, impõe-se saber o que os adultos maiores e as instituições promovem em favor de um envelhecimento ativo.

Para discutir e esclarecer esta temática, a Misericórdia de Gaia leva a efeito, pela primeira vez, as I Jornadas Envelhecimento Ativo, que se realizam nos dias 18 e 19 de junho, no Campus Escolar da Serra do Pilar.

Estas Jornadas pretendem ser um fórum de discussão, bem como uma forma de se encontrar respostas mais adaptadas e criteriosas no âmbito do envelhecimento ativo.

Durante os dois dias do evento serão realizadas comunicações científicas com personalidades de renome das áreas da saúde geral e familiar, da psicologia, da enfermagem, da nutrição, da educação física, da animação sociocultural, da espiritual e do serviço social. Haverá ainda lugar a workshops, atuações de dança e de teatro, testemunhos de cidadãos comuns e de figuras públicas que são um exemplo de envelhecimento ativo, exposições de produtos e serviços. Os participantes terão ainda a oportunidade de receber a oferta de uma sessão de rastreio cognitivo, de uma aula de ginástica geriátrica, de uma aula de ioga e de pilates.

Apresenta-se um programa dinâmico, inovador, multidisciplinar e interativo que se destina aos adultos maiores e seus familiares, provedores, mesários e profissionais das Misericórdias, presidentes, membros e profissionais das IPSS's, profissionais da área da saúde, da educação, do serviço social, da animação sociocultural, estudantes e a toda a comunidade interessada. As atividades serão presididas pelo professor doutor Daniel Serrão. O evento vai contar ainda com a presença da coordenadora do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, Maria Joaquina Madeira.

A Misericórdia de Gaia convidou várias instituições do município a associarem-se a este evento, através da demonstração das boas práticas de envelhecimento ativo que proporcionam aos seus utentes. Os trabalhos selecionados serão apresentados no painel "Envelhecimento Ativo: Boas práticas em Gaia".

A inscrição nas I Jornadas Envelhecimento Ativo inclui acesso aos dois dias do evento, com direito a almoço e à entrada no Porto de Honra que se realiza no dia de encerramento das Jornadas, pasta com documentação e certificados e estacionamento gratuito. O valor da inscrição é de 40,00 € até ao dia 30 de abril e de 25,00 euros para estudantes e pessoas com mais de 65 anos. A partir do dia 1 de maio, o valor da inscrição é de 60,00 euros. Os interessados podem fazer a sua inscrição online, através do site www.jornadasenvelhecimento.com ou podem pedir a ficha de inscrição através do email geral@jornadasenvelhecimento.com.

COMISSÃO DE HONRA

Marco António Costa – Secretário de Estado da Solidariedade e Segurança Social ; **D. Manuel Clemente** – Bispo do Porto; **Luís Filipe Menezes** - Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia; **Rui Rio** - Presidente da Câmara Municipal do Porto; **Maria Joaquina Madeira** – Coordenadora do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações; **Manuel de Lemos** - Presidente do Secretariado Nacional da União das Misericórdias Portuguesas; **Pe. Lino Maia** – Presidente da Direção da CNIS – Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade; **Firmino Jorge Anjos Pereira** – Vice-Presidente em exercício da Câmara Municipal de Gaia; **Joaquim de Lima Moreira Vaz** - Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Vila Nova de Gaia; **António Manuel Lopes Tavares** - Provedor da Santa Casa da Misericórdia do Porto

Dia Mundial da Segurança assinalado em Gaia



valências e atividades da PSP, BSG e BVC e demonstrações de Suporte Básico de Vida, Cinotécnica e Salvamento em Grande Ângulo decorrem este fim de semana no ArrábidaShopping, de forma a divulgar a atividade destas três entidades.

Neste sentido, vão estar em exposição a monovolume multifunções da PSP e mota da Divisão de Transito do Comando do Porto, Fardamento Policiamento de Proximidade e Material de Museu de Corporação dos Bombeiros Voluntários de Coimbrões. Estará também em exposição um stand da DIC (Divisão de Investigação Criminal) / UPT (Unidade de Polícia Técnica) e um stand da Inativação de Engenheiros Explosivos (EIEEXS).

A demonstração do Suporte Básico de Vida (Bombeiros Sapadores de Gaia) decorre no sábado e no domingo das, 13h00 às 22h00, e conta com a participação dos alunos do curso técnico de Proteção Civil da Escola Secundária Inês de Castro.

A demonstração Cinotécnica, da responsabilidade da Unidade Especial do Comando do Porto, realiza-se no sábado, às 15h00, enquanto que a demonstração Salvamento em Grande Ângulo decorre no sábado, às 20h30, e no domingo, às 15h30.

O ArrábidaShopping, a PSP, os Bombeiros Sapadores de Gaia e os Bombeiros Voluntários de Coimbrões assinalam o Dia Mundial da Segurança com a realização de um conjunto de iniciativas que pretende sensibilizar a população para as questões de Segurança e Proteção.

A apresentação das várias

I Caminhada do Bem Fazer da Paz



Realiza-se este sábado a I Caminhada do Bem Fazer da Paz, a partir das 10h00, do Jardim do Morro/S. Ovidio. A chegada está marcada para as 12h30, junto ao Jardim do Morro.

As inscrições já se encontram abertas e poderão ser feitas pelo telefone 223759304 ou pelo www.cruzadabemfazerdapaz.amawebs.com/

A inscrição é gratuita. Se quiser pode adquirir o kit por apenas 2 euros (limitado a 200 Unidades).

Notícias de Gaia n.º 515 de 27 de Abril de 2012

EXTRACTO DE JUSTIFICAÇÃO

CERTIFICO que neste Cartório e no Livro de Escrituras **Cinquenta e Dois-E**, de folhas **cento e dezanove** a folhas **cento e vinte verso**, foi lavrada uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO NOTARIAL** outorgada no dia 11 de Abril de 2012, por **MARIA JOSÉ DA COSTA E SILVA**, que também usa e é conhecida por **MARIA JOSÉ DA COSTA E SILVA NEVES**, titular do N.I.F. 127 383 077, e do Bilhete de Identidade 858601, emitido em 24/02/2005, pelos Serviços de Identificação Civil de Lisboa, e marido, **ANTÓNIO JOAQUIM DE AZEVEDO NEVES**, titular do N.I.F. 111 942 101, e do Bilhete de Identidade 2660267, emitido em 26/06/2003, pelos Serviços de Identificação Civil de Lisboa, casados sob o regime da comunhão geral, naturais, ela, da freguesia de Seixezelo, ele, da freguesia de Grijó, ambas do concelho de Vila Nova de Gaia, residentes na primeira, na Rua Dr. Ramiro Sá Coelho, número 78.

DISSERAM OS OUTORGANTES: Que são donos, com exclusão de outrem, do **Prédio Rústico**, composto de terreno de mato e horta, com a área de mil trezentos e quarenta e seis metros quadrados, sito no Lugar do Cabeço, na freguesia de Seixezelo, concelho de Vila Nova de Gaia, a confrontar do Norte com Domingos Rodrigues da Costa, do Sul com Bladimiro da Costa Morais e António Joaquim Silva Neves, do Nascente com Maria José da Costa e Silva e António Joaquim Silva Neves e do Poente com Cremilde Pereira da Costa, omissão na competente Conservatória do Registo Predial, inscrito na respectiva matriz, sob o artigo 639, com o valor patrimonial tributário para efeitos de IMT e atribuído de **MIL DUZENTOS E DEZOITO EUROS E SESSENTA CÉNTIMOS**.

Que o dito prédio lhes ficou a pertencer, por partilha verbal, por óbito dos pais da Primeira outorgante mulher, **ANA PEREIRA DA COSTA** e **ANTÓNIO DA SILVA PEREIRA**, em meados de mil novecentos e noventa, residentes que foram na citada Rua Dr. Ramiro Sá Coelho, número 78, a qual não chegou a ser formalizada, pelo que, os justificantes não possuem qualquer título formal que legitime o domínio do referido prédio.

Que, não obstante isso, eles têm usufruído o dito prédio, cultivando-o, colhendo os correspondentes frutos, gozando todas as utilidades por ele proporcionadas, com ânimo de quem exercita direito próprio, sendo reconhecidos como seus donos por toda a gente, fazendo - o de boa-fé, por ignorar lesar direito alheio, pacificamente, porque sem violência, continua e publicamente, à vista e com o conhecimento de toda a gente, sem oposição de ninguém - e tudo isto por lapso de tempo superior a vinte anos.

Que, dadas as enunciadas características de tal posse, eles, justificantes, adquiriram a propriedade do identificado prédio, por **usucapião**.

Está conforme o original para efeitos de publicação.

Cartório Notarial de Natália de Oliveira Figueiredo Almeida Ribeiro, sito na Rua Trinta e Dois, número 820, rés-do-chão, Espinho, **11 de Abril de 2012**.
O Colaborador autorizado, Art.º 8.º Estatuto do Notariado
Publicado em 02/01/2012, n.º 284/3
(Ricardo Jorge Ramos Falcão)

Bispo do Porto é Cidadão Honorário de Gaia

Câmara Municipal entrega medalha de honra a D. Manuel Clemente no empreendimento, em Santa Marinha, baptizado com o nome do próprio

D. Manuel Clemente passou a ser Cidadão Honorário de Vila Nova de Gaia. A distinção foi feita pela câmara municipal ao Bispo do Porto é um gesto de reconhecimento do trabalho feito pelo próprio em prol da comunidade.

A cerimónia da entrega da respectiva medalha de honra teve lugar no empreendimento social D. Manuel Clemente, inaugurado em Janeiro de 2010, onde esteve presente o presidente da autarquia.

"No momento em que completa cinco anos na Diocese do Porto, Gaia reconhece publicamente o apreço pelo que D. Manuel Clemente tem feito na nossa comunidade e, no caso particular de Gaia, o acompanhamento que tem dado de forma permanente e quotidiana ao trabalho desenvolvido pelas instituições ligadas à Igreja Católica", salientou Luís Filipe Menezes, acrescentando que o Bispo do Porto "tem sido importante para a região e uma incontornavelmente voz insubstituível no País pela sua dimensão humana e intelectual, pela forma sensata como tem sempre uma palavra sobre os problemas atuais, numa perspetiva construtiva".

Satisfeito pela distinção, D. Manuel Clemente agradeceu o momento e disse que "Gaia é uma cidade muito importante na região Norte do país e na Diocese do Porto", pelo que está sempre atento ao desenvolvimento deste concelho, quer seja ao nível das instituições públicas e mesmo das privadas.

De registar que, antes da cerimónia de homenagem, D. Manuel Clemente e Luís Filipe Menezes visitaram algumas famílias realojadas no empreendimento social de Santa Marinha, cuja construção permitiu o regresso de várias pessoas ao Centro Histórico de Gaia.



Em louvor do cachorro

O matutino de hoje noticia a notável aventura da cadelinha galega, que em terras da Corunha se perdera, e decorrido oito anos, capturada em Trás-os-Montes.

Graças à dedicação do veterinário de Vinhais, a cachorrinha, foi após aturadas diligências, identificada. Avisado o dono, caçador desportivo, prontamente a veio buscar.

Diz o repórter, que não foi preciso identificar o proprietário do animal, porque este, logo que o pressentiu, desatou em alegre e festiva correria.

Mais um exemplo, entre muitos, da dedicação canina; animais que nos ensinam significativas lições de amizade e gratidão.

Também João Bosco possuía robusto amigo de quatro patas.

Encontrou-o na rua, em noite escura e fria. Era agigantado, de meter medo, mas acercou-se do santo, tão carinhosamente, que D. Bosco não hesitou adoptá-lo.

O cão, como se sabe, consegue distinguir, nos humanos, sentimentos. É intuição que raras vezes o engana.

O Pardo, ao avizinhar-se do fundador dos Salesianos, reconheceu, por certo, os nobres qualidades do santo.

O companheiro tornou-se não só amigo, mas também protector. Corajosamente o defendeu em situações bem difíceis.

Agora outros exemplos de amizade canina:

Na presença de meu pai, contou-me a Dr.ª Maria da Glória, médica gaiense, que encontrando-se exausta, resolveu descansar na marquise do consultório.

De súbito penetra na sala, o cachorro, e insistentemente puxa-lhe, com os dentes, o vestido.

Contrariada acompanhou-o. Mal havia dado escassos passos, desabou, com formidável estrondo, o estuque do teto.

Lembram-se do cão do mítico Ulisses, quando regressou a Ithaca? Nem os familiares o reconheceram, apenas o Argus, ao vê-lo, tão alegre ficou, que morreu de contentamento.

Virgílio, Homero, Sócrates - que jurava pelo seu cão, - e Alexandre Magno, não pouparam, em escritos e palestras, rasgados elogios ao cachorro, que lhe foi dedicado.

Gioto, chegou a immortalizar o cão de guarda, que o acompanhou em verdes anos, na base do campanile de Florença.

E Guilherme Braga e Luiz Guimarães, dedicaram-lhes belos e comoventes poemas. Um ao Sultão; outro, ao Veludo, rafeiro que de cansaço sucumbiu junto ao dono.

Conhece-se os sentimentos caninos pela cauda, agitação e língua (lambendo - sinal de ternura e amizade); já agora, se me permitem, uma curiosidade: só o cão domesticado ladra; e ladra para poder comunicar-se com os humanos.

Não admira, portanto, que os cachorros sejam os únicos que não precisam de trabalhar para serem amados. E são amados, porque amam incondicionalmente a quem lhes mostre carinho. Amam não por interesse nem por medo, mas por amor e gratidão. Qualidades que raramente conhecemos no nosso semelhante.

Humberto Pinho da Silva



OS PATRONOS DAS RUAS DE SANTA MARINHA LUGAR DAS DEVESAS Rua de Heliodoro Salgado

Principia na Rua do Cons. Veloso da Cruz, termina na Rua do Visconde das Devesas. Prevê-se a sua continuação até à Rua Mouzinho de Albuquerque.

Heliodoro Salgado nasceu em São Martinho do Bougado (Concelho de Santo Tirso), a 08/07/1861.

A sua peculiar orientação mental inseriu-se no seio radicalmente anticlerical de um Guilherme Braga ou de Fernão Botto Machado, conferindo-lhe junto dos círculos do republicanismo maçónico uma indelével popularidade.

Heliodoro herdou do seu pai, o escritor e jornalista português Eduardo Augusto Salgado, a vocação e o destino publicista. Com efeito o seu progenitor fora um dos redactores do jornal "Emancipação" e um colaborador assíduo "d'O Comércio do Porto," também não se eximira de tornar parte activa na "Questão Coimbrã," fazendo publicar o folheto "Literatura de Amanhã." Duas palavras acerca do sr. Antero de Quental. Mas Enquanto Eduardo Salgado se demarcava das ousadas revolucionárias e das imprecisões sociais contidas nas Odes Modernas de Antero de Quental, Heliodoro veria a optar por uma postura bem menos comedida. Como Eduardo Salgado tivesse falecido na flor da vida, Heliodoro ainda criança, viu-se forçado ao internamento no Colégio dos Meninos Órfãos do Porto. Os seus estudos fizeram-se com regularidade.

Chegada a altura de ganhar a vida pelos seus próprios meios, Heliodoro, começou por experimentar a carreira do Magistério Infantil à qual não deu continuidade. Cedendo a trocaria pelo fascínio do jornalismo. Seria deveras fastidiosa a enumeração exaustiva dos títulos que acolheram as suas numerosíssimas colaborações. Devo salientar, contudo, que a sua estreia no jornal socialista "O Protesto," integrou também o corpo redactorial do jornal "O Século de Lisboa," enquanto nele pontificou Sebastião de Magalhães Lima; no decurso da década de 90, fez aparecer inflamados artigos no jornal "A Pátria," de Alves Correia, um dos quais lhe valeu o dissabor duma querela judicial e da correspondente pena de prisão; insensível a tal correctivo, o seu combate prosseguiria, sem a menor sombra de desfalecimento; em 1897 e nos princípios de 1899 viria a ser novamente incriminado e encarcerado, dado o seu incendiário das opiniões sustentadas nas colunas d'A Batalha e d'A Portuguesa.

A questão religiosa perfila-se como verdadeiramente nuclear na economia do pensamento de Heliodoro Salgado. Enquanto fiel seguidor de Buchner, o nosso livre pensador corroborou-lhe a postura de empirismo sensualista e do consequente princípio de rejeição à Metafísica. O seu folheto Religião e Ciências não permite que sobre tal matéria se formule a mais pequena dúvida. Nele se declara, com o maior vigor dogmático: "Todas as ideias têm a sua origem primária nas sensações e estas nos referem a existência do mundo material; logo, não temos a mínima ideia do que sejam substâncias espirituais." Este ponto de partida pretende conferir solidez à distância entre as verdades "universais verdadeiras e as verdades de autoridade."

Pressente-se aqui o imperialismo do positivismo francês, perfilhado pela maior parte dos republicanos portugueses da segunda metade do século. Mas a atitude agnóstica de Conte e Littré, entendida como demasiadamente conciliadora, será deliberadamente ignorada. Assim enquanto os mais fiéis intérpretes positivistas se limitavam a asseverar as ideias de Deus, da Alma e do Infinito, não deviam invadir o território científico, por pertencerem a uma outra ordem de preocupações. Heliodoro Salgado remete-as imediatamente para o subjectivismo ilusório. Como ele não admite a existência de ideias inatas, todo o aparato conceptual metafísico derivaria de uma inadequada interpretação do real, formentadora de ilusões, e do pensador com que o espírito humano tende a antropomorfizar as suas próprias deficiências de cognição de um hipotético dualismo entre um "EU" e um "OUTRO EU." Esta hipótese de alteridade teria surgido da impotência explicativa com que, em fases recuadas do desenvolvimento científico, se pretendiam abordar fenómenos tão triviais como o da sombra projectada por corpos sólidos, ou o reflexo aquático da figura humana, ou o das inquietações imagens oníricas. O dogmatismo sacerdotal, discorrendo sobre estes mananciais de ignorância, teria construído, a partir deles, toda uma metafísica teológica imposta ao vulgo. Estas "verdades de autoridade" retirariam toda a sua força da falsa caução que lhes era conferida por uma educação atávica. Se a "verdade de autoridade" é o erro do atavismo, incessantemente propagado, a verdade "universalmente verdadeira" é a certeza de "um saber que assenta em números e relações, quantidades e modos de ser." Assim se compreende que o livre - pensamento de Heliodoro Salgado trava uma boa parte do seu combate na barricada da reforma.

Pedagógica. A Instrução Popular, de 1899, visa justamente encarecer a contradição entre a Fé Teológica, transferida de geração em geração e a razão alienações espúrias, sem concessões míticas, sem fantasias mistificadoras. Para que a racionalidade triunfasse, urgia reformular inteiramente a realidade educativa. Se tal desiderato de noções de fantasmas registadas na infância e alimentadas pela apatia e pela força da inércia.

Admitidos os esteios lógicos acabados de referir, não surpreende que o materialismo ateu de Heliodoro se encaminhe para a declaração de "guerra a todas as religiões, em

nome dos imprescritíveis direitos do livre - pensamento." A insistência, quase obsidante, com que a problemática da crença religiosa foi tratada por Heliodoro Salgado, quer em inúmeros artigos jornalísticos, quer em brochuras incluídas na colecção "Biblioteca do Livre Pensamento," sob a sua direcção, deu livre curso à jocosos apreciação segundo a qual o nosso jornalista teria tido uma questão pessoal com Deus. Reparemos como o seu sectarismo se generaliza a todas as manifestações de interioridade religiosa, ponderando a seguinte passagem incerta no trabalho intitulado através das idades: "Todas as religiões com os seus dogmas indiscutíveis, com os seus mistérios indecifráveis, com a sua sujeição incondicional da razão humana, são puros aspectos do despotismo, do pior dos despotismos - o teocrático, - que se exerce sobre as consciências suprimindo no homem aquilo que mais o nobilita, a independência da razão, a capacidade dum moral sem sanção." Será, porém, sobre a verdade histórica dos Livros Sagrados Judeus - Cristãos Que Heliodoro Salgado mais se debruçará, tentando operar, sob a inspiração de D.F. Strauss e de Malvert, uma demolição sistemática da sua credibilidade. Basta a simples enumeração de alguns dos títulos saídos da sua pena - tais como: "Autópsia à Bíblia Sagrada," "As Contradições dos Livros Santos," "As Asneiras Bíblicas," "A Autenticidade da Bíblia," "As Origens da Bíblia," etc., etc. - para que nos possamos aperceber do seu plano. Apesar disto, o seu socialismo sentimental obriga-o a discernir, sob a capa Cristã e Teóloga, a grandeza emancipada da figura puramente humana de Jesus Cristo apresentando como um dos precursores e um dos mártires da moralização social. Fazendo entroncar a génese dogmática e cultural das crenças Judaico - Cristã nas teogonias orientais, plasmadas no Zoroastrismo, no Mazdeísmo e nas lendas caldaicas. Heliodoro não deixará de sublinhar igualmente uma suposta diferença de mensagens entre o Cristianismo e o Catolicismo.

Entrou muito cedo no Partido Republicano Português e deu o seu contributo a algumas das campanhas de opinião com que os republicanos portugueses procuraram sedimentar o laicismo, um dos vectores essenciais. Não admira, portanto, que tenha sido um dos dirigentes mais notórios da Associação do Registo Civil. Acompanhou de perto a significativa mudança operada nos quadros dirigentes e na própria teorização republicana, a partir da imposição do Ultimato Inglês de 1890. O radicalismo das suas posições identificou-se mais facilmente com os pontos de vista que passaram a ser sustentados por um João Chagas, por um Afonso Costa, ou por um António José de Almeida, do que com a doutrina da evolução pacífica e da mobilização puramente eleitoralista defendida pela geração anterior. Conheceu pormenor por pormenor os bastidores da revolta portuguesa de 31 de Janeiro de 1891. Tal conhecimento permitiu-lhe escrever o livrinho "A Insurreição de Janeiro." História, filiação, causas e justificação do movimento revolucionário do Porto. Neste depoimento ele critica lucidamente o improviso com que decorreu a preparação e o desenvolvimento do abortado golpe nortenho, embora tenha procurado compreender algumas insuficiências do movimento à luz da indignada emotividade da consciência pública, pouco atreita, na altura, a exercícios de cálculo e a medidas cautelares.

Heliodoro Salgado faleceu muito novo, com apenas 45 anos de idade, no dia 12 de Setembro de 1906, em Lisboa.

O grande boato de que teria sido vítima duma verdadeira cabala clerical converteu o seu enterro numa grande manifestação de solidariedade popular, concorrida por milhares de pessoas. A Maçonaria, de que o defunto era membro - tinha feito a sua filiação na loja Elias Garcia, - retirou novos aletos dessa impressionante demonstração de pesar.

A leitura dos seus textos ainda hoje se revela útil, para quem pretenda reconhecer a fundamentação filosófica da ala mais radical do republicanismo português, no período que antecedeu a proclamação da República.

Isabel Andrade Monteiro



FILATELIA

MÁRIO DE ALMEIDA COUTINHO

(1) AUSTRÁLIA

Cinco selos de IOc - 20c - \$1 - \$2 - \$3 - \$5 dedicados a uma variada gama de indústrias como por exemplo os Lacticínios, o cultivo de ananás, de girassóis, maçãs e vinho.



(2) ITÁLIA

Emissão de três selos de 0,60 • dedicados aos seguintes temas: Centenário da morte do poeta GIOVANNI PASCOLI; Centenário da Fundação da História e da Cultura e do Desenvolvimento; Produto de Itália dedicado ao Vinagre Balsâmico tradicional de Modena.



(3) ARGENTINA

Um selo e \$2,50 dedicado aos 100 ANOS DA SOCIEDADE ARGENTINA DE PEDIATRIA



(4) ESPANHA

Dois selos de 0,70 • e dois selos de 0,85 • dedicados ao tema TURISMO; 2012 ANO INTERNACIONAL DA ENERGIA SUSTENTÁVEL PARA TODOS; V CENTENÁRIO DA CONQUISTA DE NA VARRA e VIII CENTENÁRIO DA BATALHA DE LÁS NAVAS DE TOLOSA.



(5) MACAU

Dois selos de 1.50 e 5.00 pcts dedicado ao tema " UMA NOVA ERA DE MACAU SEM FUMO "



AS VERDADES DA (IN)JUSTIÇA

Crise e aldrabões profissionais

Numa altura de crise económica em que muitas famílias portuguesas estão desesperadas, empresas e indivíduos supostamente especializados em negociar créditos e dívidas "surgem como cogumelos" para darem esperança a quem já a perdeu, ou está em vias de o fazer. Sempre em troca de uma pequena contribuição para despesas (de 150, 200, 300 euros ou mais). Multiplique-se esses valores por 1.000 ou por 50.000 e estamos perante um lucrativo negócio. Na maioria das vezes, após o pagamento inicial, as pessoas nunca mais recebem qualquer resposta. Perante as inevitáveis queixas criminais, tais empresas e indivíduos apresentam "contratos" assinados pelos desesperados cidadãos onde constam cláusulas em letra mais que minúscula referindo que os valores pagos são devidos a título de abertura de processo e/ou de despesas e que não são reembolsáveis caso as "negociações" não obtenham resultados.



Soluções milagrosas são assim apresentadas e publicitadas em jornais, televisões, internet e revistas, com grande destaque.

Faz lembrar um e-mail que tem circulado pelas redes sociais nas últimas semanas indicando como podemos manter a nossa casa mesmo que não paguemos a prestação do empréstimo bancário. "Faz-se um contrato de arrendamento vitalício a um familiar pelo valor de 1• e o Banco não nos pode despejar mesmo que fiquemos sem a propriedade da habitação".

O que é totalmente FALSO.

Quando compramos um imóvel com recurso a um empréstimo bancário, nos documentos que assinamos no Cartório Notarial (escritura de compra e venda e mútuo com hipoteca e documento complementar) consta que não podemos vender ou arrendar a casa (ou mesmo parte dela) sem autorização prévia do Banco. Caso o façamos, tais contratos ou negócios são prontamente anulados legalmente e o valor total do empréstimo é devido de imediato por incumprimento contratual.

Aconselho por isso que, em caso de dúvidas legais e de negociação de dívidas, se recorra a profissionais especializados, como Advogados ou Solicitadores, cujas profissões estão reguladas legalmente, respondem perante Instituições com poder disciplinar sobre eles e têm seguros que cobrem eventuais prejuízos dos cidadãos que sejam enganados.

Pedro Miguel Branco (Advogado)
www.pedromiguelbranco.com

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE GAIA APRESENTA

POSITIVE VIBES

AREINHO DE OLIVEIRA DO DOURO · V.N. GAIA

15 JUNHO

PATRICE
RICHIE CAMPBELL
XIBATA | JAMROCK SOUND
CELEBRATION SOUNDS | DIRTY SKANK BEATS
JAMROCK SOUND | AEROSOUL | FYAH BURN c/ LUANA BOMFIM

WARM UP - FIRESTARTER SOUND

16 JUNHO

NATIRUTS
EMIR KUSTURICA & TNSO
SOULS OF FIRE | POW POW MOVEMENT
JOÃO DINIS | YOUTH CULTURE

Universidade do Reggae, Workshops, Debates, Palestras e muito mais

CAMPISMO GRATUITO RESERVADO E EXCLUSIVO AOS PORTADORES DE PASSE DE 2 DIAS

BILHETES À VENDA NOS LOCAIS HABITUAIS



SARADO

OUT

schiora

OS

megapace

OS

OS

OS

OS

OS

OS

OS

OS

OS

OS

OS

OS

OS

ORGANIZAÇÃO

OS

OS

OS

OS

OS