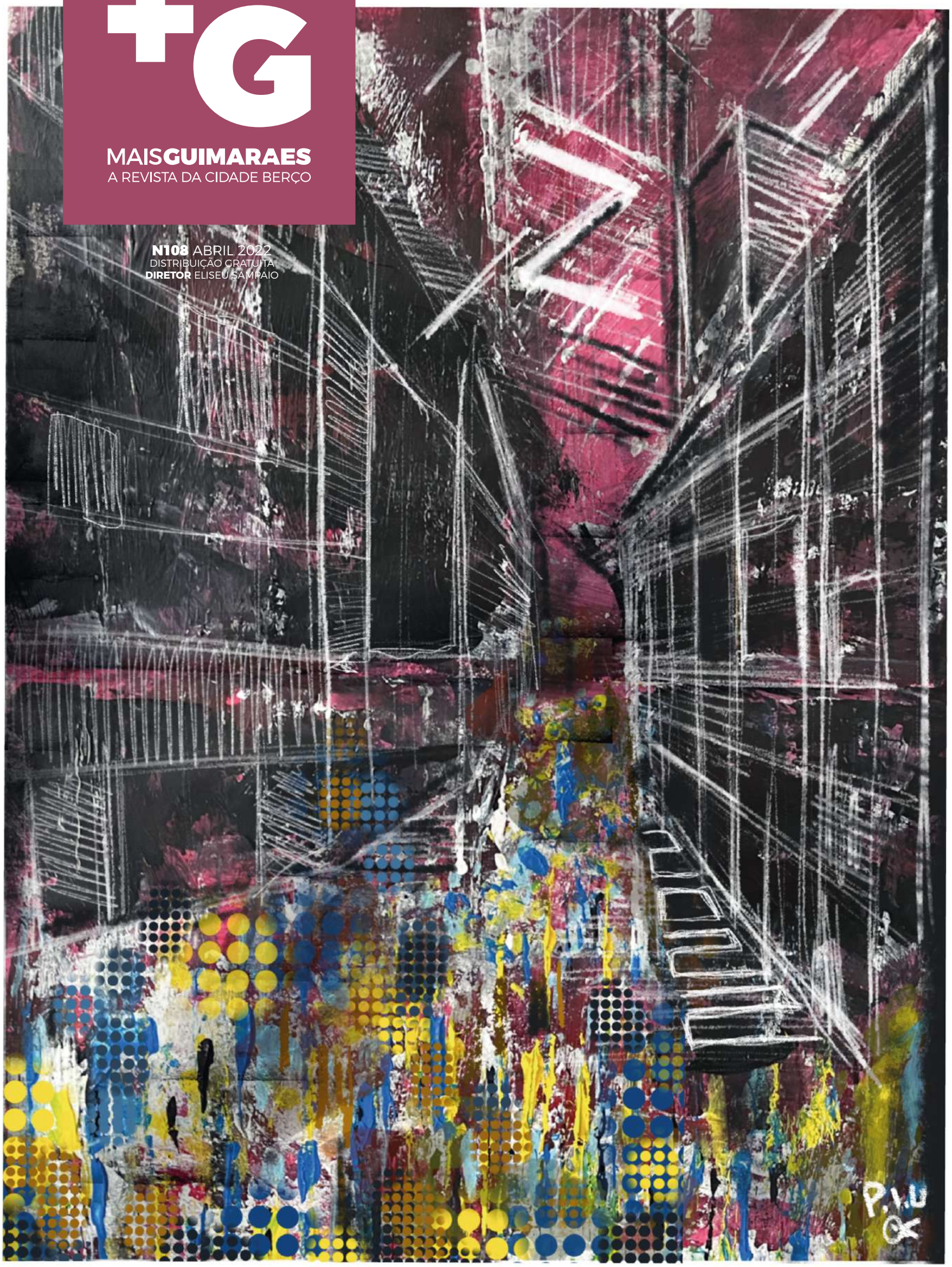
+G

MAISGUIMARAES

A REVISTA DA CIDADE BERÇO

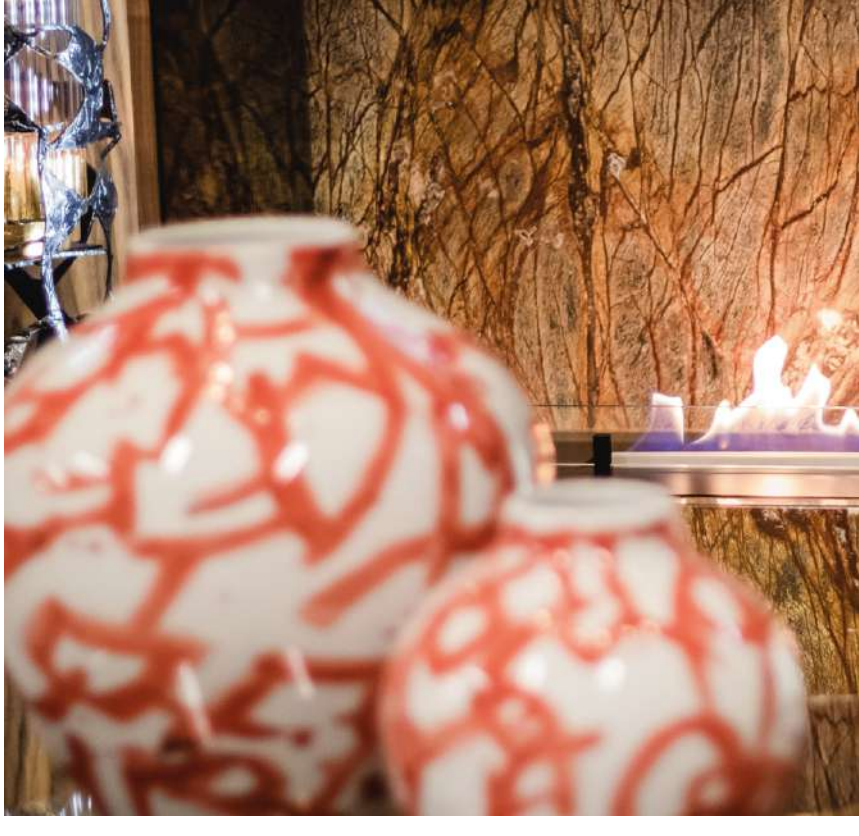
N108 ABRIL 2022
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
DIRETOR ELISEU SAMPAIO



PUB

ANTT CHEGOU A GUIMARÃES

TEXTO: ELISEU SAMPAIO • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



"MAIS DO QUE SEGUIR TENDÊNCIAS, GOSTAMOS DE CRIAR TENDÊNCIAS"

Miguel Ribeiro

Foi num ambiente intimista que a ANTT inaugurou as suas instalações na cidade de Guimarães, localizadas na rua de S. Gonçalo. Abrir um espaço em Guimarães era objetivo de Miguel Ribeiro, o vimaranense que, há mais de 18 anos, se dedica a transformar espaços, a concretizar sonhos.

A ANTT dedica-se à elaboração de projetos de arquitetura, ao design de interiores e decoração, assim como Home Staging e projetos 3D.

O ponto forte da ANTT, conta o vimaranense, é o "desenvolvimento de projetos de design de interiores de casas, espaços comerciais e hotelaria", e por isso, o seu público "será aquele que quer abrir um espaço comercial, que está a projetar ou a reformular a sua casa".

A vontade de estar em Guimarães, aliada à necessidade de expandir a ANTT, despertou a ideia de abrir neste espaço um showroom, destinado à apresentação dos produtos da ANTT, e dinamizando, simultaneamente, uma maior interação entre a empresa e os clientes.

Assim, a opção recaiu em criar no showroom uma "verdadeira casa", no intuito de "mostrar ao cliente o nosso trabalho, a qualidade do produto e despertar no cliente a vontade em residir naquele espaço ou num espaço idêntico".

A criação do showroom da ANTT permite que o cliente sinta o conforto e a elegância de um sofá, veja e sinta o toque dos tecidos. "Porque só teremos a fidelização do cliente se garantirmos o con-

“CADA CLIENTE E PROJETO TEM A SUA PRÓPRIA IDENTIDADE, PELO QUE CADA PROJETO TEM DE SER DESENVOLVIDO COM RIGOR, TEM DE PROMOVER O IDEAL DE CONFORTO QUE NOS É TRANSMITIDO”

Miguel Ribeiro

tacto próximo do cliente com a qualidade dos nossos produtos”, acrescenta o empresário.

Guimarães, porque é uma “cidade moderna, e porque está perto de onde está o amor”, surgiu como o local ideal para a abertura deste showroom, reforçando o crescimento da empresa e da marca ANTT. Depois da cidade-berço, Miguel planeia também abrir um espaço na Foz Velha, no Porto e, posteriormente, em Lisboa.

O serviço da ANTT é personalizado, adequado especificamente às exigências de cada cliente. Um serviço flexível que permite prestar a cada pessoa um atendimento diferenciado.

ANTT é uma empresa que “ajuda o cliente a alcançar projetos exclusivos e de alta qualidade, pelo que ouve o cliente e cresce a cada projeto”. Cada projeto é, para Miguel Ribeiro, “um novo desafio que tem de superar o anterior” e, para isso, vê como importante a existência de concorrência, que “não nos assusta. Pelo contrário, faz com que qualidade inovação e branding aconteçam de forma mais rápida”.

VANTAGENS DE UM PROJETO CHAVE NA MÃO

O projeto chave na mão é um processo que envolve muitos passos e decisões, pois permite elaborar o designer de interior ou exterior de um espaço pensando no cliente, nas suas necessidades e estilo de vida, consoante o gosto e possibilidades do mesmo, mas sempre com a ajuda de profissionais.

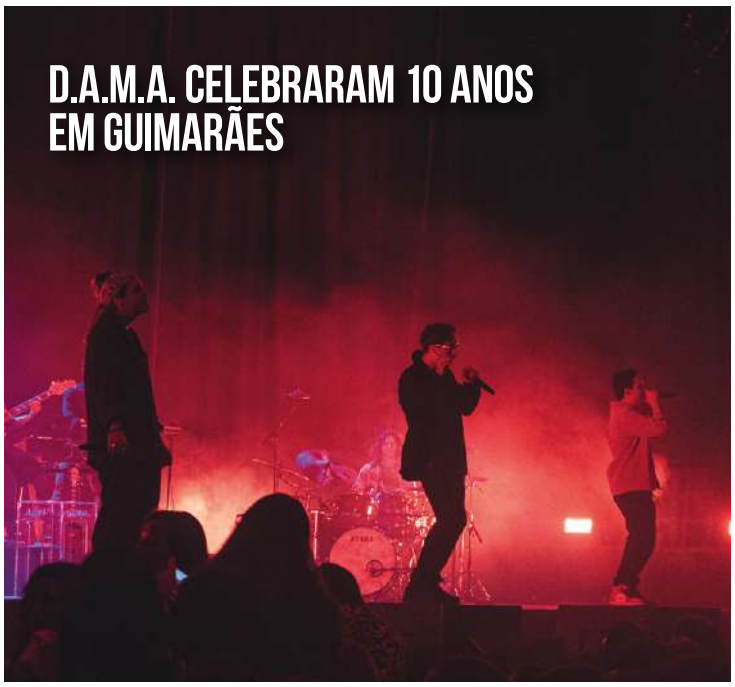
Visa transformar ou reformar um espaço numa casa, numa loja, num restaurante... que idealizaram. O cliente visualiza o resultado final e, antes de avançar na execução do mesmo, pode alterar detalhes que não goste. Pressupõe um acompanhamento de todos os passos desde o projeto até à execução por uma equipa responsável, que trata de todos os elementos necessários.

N108 | ABRIL 2022

COM SINAL MAIS NESTA EDIÇÃO

TODOS OS MESES
A MAIS GUIMARÃES LEVA ATÉ SI
O QUE DE MAIS IMPORTANTE
ACONTECE NA CIDADE BERÇO
E NO CONCELHO!

SALTOS PARA OS PÓDIOS



D.A.M.A. CELEBRARAM 10 ANOS EM GUIMARÃES

VOLUNTARIADO EM S. TOMÉ

145 ANOS DOS BOMBEIROS DE GUIMARÃES

FR ABSOLUT COMPETE NO HIP HOP INTERNACIONAL

ZEBRA LIBRA EM ENTREVISTA

ECONOMIA DESPORTIVA

ATIVA IMOBILIÁRIA

PUB

VAMOS INOVAR O MERCADO IMOBILIÁRIO

CONFIANÇA É A NOSSA MISSÃO

PAULO MARQUES
TEL: 910636497

EDITORIAL

DIRETOR DO GRUPO MAIS GUIMARÃES
ELISEU SAMPAIO

FIRMES, CONTRA A BARBÁRIE

Depois de dois anos de pandemia, ainda não digeridos, vemo-nos agora com uma Guerra na Europa, gerada com a invasão russa à Ucrânia. Uma invasão, uma guerra, um genocídio, não um conflito nem uma intervenção militar especial, como nos querem fazer querer, e em que alguns ainda parecem acreditar, mesmo aqui neste cantinho ocidental da Europa.

A 24 de fevereiro, o nosso mundo tremeu.

A Europa, a velha Europa, que nas últimas décadas caminhou velozmente no sentido da defesa intransigente dos direitos humanos, das liberdades individuais, da liberdade de opinião ou de associação, acordou para uma verdade que não queria ver. Uma verdade em que quisemos acreditar durante demasiado tempo, embora todos os sinais apontassem para este desfecho, para que um episódio destes ocorresse mais tarde ou mais cedo.

Aqui ao lado, e connosco a fazer de conta, o mundo não girou à mesma velocidade. Aqui ao lado, com Putin no comando, a Rússia manteve o seu espírito czarista e os seus tiques autoritários que se manifestaram por demasiadas vezes ao longo da nossa história, em episódios que nos dói, como humanistas, lembrar.

A forma absolutamente desumana como estão a ser tratados os ucranianos que resistem na sua pátria. A violação de crianças e mulheres, as torturas, e fuzilamentos de civis, os bombardeamentos de edifícios culturais, e de sítios que servem de último refúgio para quem tenta sobreviver, só à espera que a paz regresse, são sinais de que a barbárie persiste, está lá. Esteve sempre lá.

Condenemo-la, sem hesitações.

Pelo mundo em que acreditamos.

Mais Guimarães – A Revista é um órgão de comunicação independente e plural ao serviço de Guimarães e de todos os Vimaranenses.

Estas são as linhas que a definem:

01 A Revista "Mais Guimarães" é um órgão de comunicação regional, gratuito, generalista, independente e pluralista, que privilegia as questões ligadas ao concelho de Guimarães.

02 A Revista "Mais Guimarães", é uma publicação independente, sem qualquer dependência de natureza política, económica ou ideológica.

03 A Revista "Mais Guimarães" é um órgão de informação que recusa o sensacionalismo e é orientado por critérios de rigor, isenção e honestidade no tratamento das notícias.

04 A Revista "Mais Guimarães" compromete-se a respeitar os direitos e deveres previstos na Constituição da República Portuguesa, na Lei de Imprensa e no Código Deontológico dos Jornalistas.

05 A Revista "Mais Guimarães" aposta numa informação diversificada de âmbito local, abrangendo os mais variados campos de atividade e pretende corresponder às motivações e interesses de um público plural que se quer o mais envolvido possível no projeto editorial.

06 A Revista "Mais Guimarães" distingue claramente as notícias – que deverão ser objetivas, circunscrevendo-se à narração, à relacionação e à análise dos factos para cujo apuramento devem ser ouvidas as diversas partes – e as opiniões, ou crónicas, que deverão ser assinadas por quem as defende, claramente identificáveis.

07 A Revista "Mais Guimarães" compromete-se a respeitar a privacidade dos cidadãos, recusando a divulgação de factos da vida pessoal e familiar.

08 A Revista "Mais Guimarães" considera a sua atividade como um serviço de interesse público, com respeito total pelos seus leitores, em prol do desenvolvimento da identidade e da cultura local e regional, da promoção do progresso económico, social e cultural.

FICHA TÉCNICA

Mais Guimarães A Revista da Cidade Berço
Publicação Periódica Regional, Mensal
Tiragem
5.000 Exemplares
Proprietário
Eliseu Sampaio Publicidade, Unipessoal Lda.
NIPC 509 699 138
Sede Av. de São Gonçalo, n.º 319, 1.º Piso, Sala C, Oliveira, São Paio e São Sebastião 4810- 525 Guimarães
Telefone 917 953 912
Email geral@maisguimaraes.pt
Diretor e Editor
Eliseu de Jesus Neto Sampaio
Registado na Entidade Reguladora Para a Comunicação Social, sob o nº. 126 352
ISSN 2182/9276 **Depósito Legal nº.** 358 810/13

Design Gráfico e Paginação
Cláudia Crespo - Mais Guimarães

Impressão e Acabamento
Gráfica Nascente, Artes Gráficas Lda.
Travessa Comendador Aberto M. Sousa
Lote 15, Zona Industrial - Vila Nova de Sande
4805-668 Guimarães

Ilustração de Capa
Luís Canário Rocha

COMO PUBLICITAR

Contacte-nos e conheça as nossas campanhas de publicidade.
Telefone 253 537 250 Telemóvel 917 953 912
Email geral@maisguimaraes.pt
www.maisguimaraes.pt

Av. S. Gonçalo 319, 1º Piso, Salas C
4810-525 Guimarães

/MAISGUIMARAES

PUB

BNI CONQUISTADOR:
PREPARADOS PARA ULTRAPASSAR MURALHAS

FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

Decorreu, na manhã de dia 7 de abril, a apresentação do BNI Conquistador. O BNI - Business Network Internacional é uma organização de profissionais de diferentes áreas que promovem a partilha de negócios.

O BNI é a maior organização profissional de negócios por referenciação do mundo. Esta organização internacional, que conta com mais de 36 anos de atividade, e em constante crescimento, está implantada em 76 países, movimentando mais de 10 mil grupos, 300 mil empresas, e gerando um volume de negócios de mais de 16,7 mil milhões de euros só nos últimos 12 meses.

O BNI Conquistador, que nasceu em janeiro deste ano, e teve este mês a sua apresentação oficial, é atualmente composto por 19 elementos. Mas o objetivo, segundo Hugo Silva, diretor consultor do BNI Norte Litoral, e diretor consultor do BNI Conquistador, grupo de negócios de Guimarães, "é sermos mais de 50 membros e gerarmos mais de 10 milhões de euros por ano, essa é a nossa visão".

Para Hugo Silva, o princípio básico da organização assenta "na construção de relações de confiança em ambiente estruturado e profissional, promovendo a criação de negócios entre todos os seus membros", e as vantagens para os associados são várias, nomeadamente pelo "aumento substancial das perspetivas de negócios, pelo desenvolvimento profissional, resultado do acesso a programas exclusivos de treino e oportunidades para aperfeiçoarem suas habilidades de apresentação e os seus negócios".

Os associados poderão também, acrescenta, participar em 52 reuniões de networking por ano, o que fomentará um "aumento da visibilidade dos seus negócios perante muitos outros profissionais da sua comunidade empresarial".

Domingos Bragança, presente no evento, destacou a importância da criação do BNI Conquistador pelo "exemplo de partilha, numa sociedade em que todos devemos cooperar".

O presidente da Câmara Municipal realçou também a "resiliência, entusiasmo e compromisso" presente no grupo, vendo no networking um "modo de expansão económica dos empresários vimaranenses".

O BNI Conquistador tem Maria José Pimenta como presidente, Hélder Silva como vice-presidente, e André Araújo como secretário-tesoureiro, para além de uma equipa de comissão de membros e de coordenadores.

OS INTERESSADOS EM CONHECEREM E INTEGRAREM O BNI CONQUISTADOR DEVEM EFETUAR O REGISTO NA APLICAÇÃO WEB DO BNI OU SOLICITAR O CONVITE ATRAVÉS DOS CONTACTOS:

http://bninl.com/conquistador

hugo@bninl.com ou 917 147 356

O BNI Conquistador reúne no Open Village Sports Hotel & SPA, às quintas-feiras entre as 07h00 às 08h30.

ESPERAMOS POR SI

"CADA UM DE NÓS PODE FAZER A DIFERENÇA NO AMBIENTE DE TRABALHO, COMEÇANDO POR UM "BOM DIA" E UM SORRISO"

TEXTO: JULIANA MACHADO • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

Assinala-se, a dia 1 de abril, o Dia das Mentiras, mas também o Dia Internacional da Diversão no Trabalho. Desde 1996 que a efeméride vem relembrar que também no local de trabalho é importante existir um ambiente saudável, descontraído e amigável, com espaço para a diversão. Foi precisamente este o mote para uma entrevista a Susete Rosa, responsável de Recursos Humanos da Remax Guimarães. A Mais Guimarães procurou perceber de que forma é que o bem-estar no local de trabalho pode afetar os colaboradores na sua vida pessoal e profissional.

A dia 1 de abril comemora-se o Dia Internacional da Diversão no Trabalho.
Várias empresas já adotaram um "Departamento da Felicidade", com o objetivo de proporcionar momentos de descontração aos seus colaboradores. De que forma poderão estas iniciativas aumentar a produtividade e bem-estar?

No meu ponto de vista, estas iniciativas contribuem para a união de uma equipa de trabalho. Permite o aumento de criatividade, motivação e cooperação. O aumento da produtividade acaba por ser uma consequência de toda a organização e bem-estar de cada colaborador.

Como é que um ambiente saudável no local de trabalho pode influenciar a performance de cada trabalhador?

Colaboradores felizes, clientes felizes e clientes felizes geram resultados positivos!

Existem também repercussões na sua vida pessoal, uma vez que estão diretamente relacionadas...

Existem repercussões na nossa vida pessoal, com toda a certeza! Claro que dias menos bons todos temos e iremos continuar a ter. A diferença reside na forma como lidamos com isso. A diminuição da frustração durante o horário laboral torna os nossos dias mais leves em todos os momentos da nossa vida.

Que fatores podem influenciar a produtividade e bom desempenho de um trabalhador?

Em primeiro, a mentalidade de procurar uma solução para cada "problema" e não um "problema" para cada solução. Só esta mudança gera um aumento de produtividade, criatividade e desempenho de um colaborador. O foco é a solução e algumas são bastante desafiadoras!

Atualmente, o mundo do trabalho está completamente diferente daquilo que acontecia nas gerações anteriores. Os trabalhadores estão cada vez mais qualificados e as experiências laborais ganham cada vez mais espaço, quando comparadas com os "empregos de uma vida". De que forma é que isto afeta as empresas?

O sucesso de uma empresa é o resultado do sucesso dos seus colaboradores e, por isso, nos dias de hoje, as empresas apostam na formação constante, na criação de ambientes saudáveis e isso reforça o comprometimento de cada colaborador. Todas estas medidas, reduzem a rotatividade e também atrai novos talentos para a empresa. A estagnação de um colaborador torna a evolução de uma empresa mais lenta.

O que é que cada empregador tem ao seu alcance para promover um ambiente de trabalho satisfatório?

Cada um de nós pode fazer a diferença no ambiente de trabalho, começando por um "bom dia" e um sorriso. A forma como tratamos os outros, reflete a forma como nos sentimos e se a empatia for a nossa filosofia de vida, tudo corre melhor à nossa volta.

Ultimamente temos ouvido falar cada vez de estratégias de team building. Que resultados positivos podem trazer para uma equipa?

A célebre frase "Sozinho vou mais rápido, mas juntos vamos mais longe!" nunca fez tanto sentido e as estratégias de team building permitem isso mesmo. Caminhar juntos, assertivamente, com a mesma visão e foco, gera resultados positivos a médio e longo prazo, a qualquer empresa.

Quantidade nunca foi sinónimo de qualidade. Ouvimos esta questão ser discutida cada vez mais em contexto laboral. Considera que em Portugal se relativiza (ou até sobrevaloriza) as horas de trabalho em excesso?

Sim. Em Portugal ainda existe muito a mentalidade de que se trabalho muitas horas, sou um excelente colaborador e sou indispensável para a minha empresa. A questão é essa mesma, o que significa trabalhar muito? Estar muitas horas na empresa? Todos sabemos que a partir de uma certa altura, o cérebro já não acompanha e se a nossa atividade o permitir, mais vale desligar e amanhã é outro dia!

Na sua opinião, que mudanças são precisas nas empresas portuguesas no que à empregabilidade diz respeito?

Tudo gira à volta do respeito. Se for mútuo, tudo funciona melhor e de forma mais eficaz.

A semana de apenas quatro dias é uma estratégia já adotada em vários países. Como vê esta medida?

Sinceramente, não tenho uma opinião formada a esse respeito. Penso que uma semana de trabalho de cinco dias é totalmente aceitável.

"A DIMINUIÇÃO DA FRUSTRAÇÃO DURANTE O HORÁRIO LABORAL TORNA OS NOSSOS DIAS MAIS LEVES EM TODOS OS MOMENTOS DA NOSSA VIDA"

Susete Rosa

PUB

Meu super

CREIXOMIL

Rua da Índia nº 462, 4835-061 Guimarães
(No edifício verde junto à Rodovia de Covas)

RONFE

Alameda Professor Abel Salazar nº 29,
4805-375 Ronfe

De segunda a sábado, das 08h00 às 20h00

AGENDA

GUIMARÃES ARTE E CULTURA
ABRIL 2022

DIA INTERNACIONAL DOS MUSEUS E SÍTIOS

18 DE ABRIL
Paço dos Duques de Bragança

O Dia Internacional dos Museus e Sítios é celebrado com um percurso pelo Monte Latito. Propõe-se aos visitantes uma viagem ao passado, onde será abordada a história do espaço e momentos marcantes do mesmo, passando pelo Castelo de Guimarães, Igreja de S. Miguel e Paço dos Duques.

AMIGOS IMAGINÁRIOS

22 DE ABRIL
Centro Cultural Vila Flor

Um filme-performance no qual o público é convidado a assistir à projeção de um filme, em fase de montagem, que é sonorizado ao vivo num estúdio de foley.
Uma especulação sobre o que poderá ser o cinema, tirando partido de um dos artifícios mais utilizados para a construção da ilusão da verdade. O filme propõe desiludir o espectador, impedindo que este se esqueça da irrealidade e dos truques da magia do cinema, ao fazer crer que tudo é verdade.

© DIREITOS RESERVADOS

I BELIEVE IN GOOD THINGS COMING

23 DE ABRIL
Centro Internacional das Artes José de Guimarães

Ao longo do workshop, Luísa Mota prepara os corpos e os espíritos para uma construção coletiva de sentidos. Serão desenvolvidas técnicas de respiração, relaxamento e despertar espiritual. Aborda-se a linguagem corporal e os sonhos dos participantes do grupo, através de exercícios, jogos e meditações que conduzirão à progressiva diluição da consciência racional e à emergência de estados criativos do ser.
A prática artística de Luísa Mota faz confluir no território da performance um conjunto de práticas terapêuticas e espirituais que exploram o corpo como forma de expressão artística.

© DIREITOS RESERVADOS

6.º ANIVERSÁRIO DA CASA DA MEMÓRIA

25 DE ABRIL
Casa da Memória

Através de visitas e oficinas, exposições e publicações, concertos e até manifestações, e claro comes e bebes, tudo o que não pode faltar numa verdadeira celebração. Junta-se no mesmo espaço todo um território e uma comunidade, continuando a produzir memórias.

COREOGRAFIA

29 DE ABRIL
Centro Cultural Vila Flor

Como seria se uma dança falasse expressivamente para que se fizesse entender? "Coreografia" foca-se na relação entre a coreografia enquanto suporte artístico não-comunicativo e a língua gestual como sistema de vocabulário baseado em gestos cujo fundamento é, precisamente, viabilizar a comunicação na esfera social. A coreografia, tal como imaginada por Raoul Feuillet no seu tratado, era redigida, primeiro, em papel, e só posteriormente interpretada e transposta para o corpo. João dos Santos Martins centra-se neste paradoxo, tentando articular processos de incorporação e apropriação em dança.

ENDLESS

30 DE ABRIL
Centro Cultural Vila Flor

Um espetáculo onde a dança, a música e o vídeo interagem questionando a condição humana, a vida, a degradação do corpo e a nossa única certeza, a morte. Sem fim? Talvez.
As visitas realizadas ao Memorial do Holocausto (em Berlim), à Colina das Cruzes (na Lituânia) e aos campos de concentração de Auschwitz-Birkenau (na Polónia) permitiram ao coreógrafo e parte do elenco de intérpretes da companhia "Dançando com a Diferença", sentir e viver emoções e, num processo de residência artística, recolher imagens-chave que posteriormente serviram de base para a constituição do guião deste espetáculo, que foi concluído na paz da Estónia, em abril de 2012.

CONCERTO COMEMORATIVO DO DIA DA MÃE

30 DE ABRIL
Igreja de Nossa Senhora da Oliveira

Concerto comemorativo, a realizar na véspera do Dia da Mãe, promovido pelo Chorus Anima Populi e preenchido com música sacra e ligeira, homenageando todas as Mães da terra e a Mãe Celeste.

XUTOS E PONTAPÉS

30 DE ABRIL
Multiusos de Guimarães

No ano em que comemoram os 40 anos de carreira, Xutos e Pontapés prometem encher o Multiusos de Guimarães com os seus temas mais conhecidos, mas também com os mais recentes.

© DIREITOS RESERVADOS

© DIREITOS RESERVADOS

FERNANDO DANIEL

7 DE MAIO
Multiusos de Guimarães

Em 2019 e 2020 recebeu o prémio Best Portuguese Act nos MTV Europe Music Awards, que distingue os artistas que mais se destacaram ao longo do ano pela sua qualidade e popularidade musical. No início de 2020 foi-lhe atribuída a categoria de Personalidade do Ano (Música) nos Prémios 5 Estrelas, galardões que têm como objetivo ajudar os consumidores a identificar o melhor que existe no mercado a todos os níveis. Igualmente em 2020 foi nomeado na segunda edição dos Prémios PLAY, os Prémios da Música Portuguesa, na categoria de Melhor Artista Masculino.

DRIVE THRU
TAKE-AWAY

BREVEMENTE

JUNTO À IGREJA
DE CREIXOMIL

PUB

+ CIÊNCIA

CENTRO CIÊNCIA VIVA DE GUIMARÃES

Pode não parecer, mas a cerâmica está presente em vários objetos do quotidiano (computadores, telemóveis, frigoríficos) e em áreas que não passam pela nossa imaginação. A aeronáutica é uma delas. Por exemplo: as naves espaciais são revestidas por uma camada cerâmica que as protege contra as elevadas temperaturas quando reentram na atmosfera terrestre. A variação da temperatura vai dos 121 graus negativos aos 1600 positivos. É por isso que na construção das naves é usado um escudo térmico formado por um tipo de cerâmico compósito de temperatura ultraelevada.

Os cerâmicos refratários desempenham um papel essencial como revestimento interno na produção de aço e vidro devido à sua resistência a temperaturas elevadas. A exposição "Ceramik: o mundo das Ciências a altas temperaturas" é uma porta para esse universo. Trata-se de uma exposição itinerante concebida no âmbito do projeto europeu ATHOR, que congrega sete universidades europeias, entre as quais a do Minho, e oito parceiros privados. Depois da estreia em França, a exposição chegou agora a Portugal. O Curtir Ciência – Centro Ciência Viva de Guimarães é o único local do país a receber a mostra, que seguirá depois para a Alemanha, Polónia e Áustria.

A exposição divide-se em quatro secções: Cerâmicos na sociedade; Materiais cerâmicos para temperaturas elevadas; A indústria, os cerâmicos e os seus desafios e Inovação científica. Os conteúdos são apresentados de forma divertida e de fácil compreensão. É possível usar uma câmara térmica para observar a temperatura em vidros e tijolos refratários; montar um puzzle e observar diversas amostras de tijolos refratários. A visita é gratuita.

SÉRGIO SILVA

DIRETOR EXECUTIVO DO CURTIR CIÊNCIA CENTRO CIÊNCIA VIVA DE GUIMARÃES

A Antiga Fábrica de Curtumes Âncora, que alberga o Curtir Ciência, é um exemplo emblemático de recuperação e reconversão de edifícios a uma escala que não se limita ao território concelhio. Não admira por isso que faça parte do roteiro de muitas visitas a Guimarães, como aquela que ocorreu a seis de abril composta por uma delegação de dirigentes da CCDR Norte liderada pelo Professor António Cunha, presidente daquele organismo.

A passagem da comitiva pelo edifício do Curtir Ciência inseriu-se na reunião de trabalho da CCDR-N que decorreu em Guimarães e que contou com um programa de visitas à Zona de Couros e uma reunião de trabalho no Teatro Jordão.

A CCDR-N veio verificar no terreno o resultado da aplicação de financiamentos públicos. A Zona de Couros é apontada como um exemplo da boa aplicação de fundos nacionais e europeus na reabilitação e reconversão funcional de edifícios. O caso do Curtir Ciência é, inegavelmente um deles. E com esta visita de trabalho, certamente, foi dado mais um passo no sentido de avançar com outro projeto que engrandecerá a Zona de Couros: a construção do novo Curtir Inovação – Centro Ciência Viva de Guimarães nos terrenos adjacentes ao edifício da Antiga Fábrica de Curtumes Âncora.

27000

Os materiais cerâmicos mais antigos encontrados são estatuetas de animais e de pessoas feitas à base de argila datadas de há 27 mil anos, aproximadamente.

1500 ºC

Desenvolvidos no século XVI, os refratários permitiram fundir metais e vidros, mantendo-se funcionais mesmo quando expostos a temperaturas acima dos 1500 ºC.

PUB

BATERIAS

MECÂNICA GERAL

MATERIAL ELÉTRICO

CHAPARIA

ACESSÓRIOS

CASADAS BATERIAS
PEÇAS E ACESSÓRIOS AUTOMÓVEL

Rua Nossa Senhora da Ajuda
(EN105), 101, Moreira de Cónegos
4815-368 Guimarães

Tlf: 253 521 315
info@casadasbaterias.com

CLIQUE AQUI

WWW.CASADASBATERIAS.COM

Parceria

DECO INFORMA COMO REAGIR AO AUMENTO DOS PREÇOS E DO CUSTO DE VIDA

A DECO, atenta ao aumento generalizado do custo de vida, propõe algumas estratégias para reorganizar e repensar as suas finanças pessoais.

Todos reconhecemos que vivemos tempos de grande incerteza. Quando o preço de matérias-primas básicas, como a eletricidade ou a gasolina, aumenta isso implica que os custos das empresas com a produção ou transporte de mercadorias também aumentem e esse custo é acrescido ao preço final do produto vendido ao consumidor.

Contudo o aumento dos preços não é acompanhado pelo aumento dos rendimentos dos consumidores, o que se traduz numa perda do poder de compra.

É tempo de repensar as nossas finanças.

Sabe para onde vai o seu dinheiro?

A maioria de nós é capaz de identificar as despesas de maior peso, mas não sabe quanto gasta em pequenas coisas. Daí a DECO aconselhar o consumidor a que reorganize a sua carteira, fazendo um orçamento familiar onde identifique todas as suas fontes de rendimento versus as despesas fixas e varáveis mensais. Deve controlar todas as despesas da sua família, sem exceção.
Com este exercício será capaz de identificar para onde gasta o seu dinheiro e como pode encontrar, em família, soluções que lhe permitam economizar e poupar.

Adote novos hábitos de consumo

Saber quanto paga pelo seu serviço de telecomunicações ou eletricidade, verificar se esses serviços são adequados às suas necessidades, renegociar contratos para reduzir valores são um bom começo. No entanto, é necessário que adote novos comportamentos que lhe permitam ser mais eficientes a economizar. Com a sua família tente identificar que comportamentos poderão assumir para reduzir o valor das suas faturas. Ficam algumas ideias:
- Desligar aparelhos que ficam em stand-by, ou optar por lâmpadas LED;
- Na hora de escolher equipamentos eleger os de classe energética A,
Sabia que se optar por cozinhar com a panela de pressão pode poupar até 15% de energia? E que a utilização de redutor de caudais nas torneiras permite uma poupança de água de 80%?

Lembre-se!

A sustentabilidade não está só ligada ao meio ambiente, as nossas finanças também podem ser mais sustentáveis. Tomar decisões baseadas na reutilização de bens, promovendo e fomentando uma economia mais circular, ajudá-lo-á a poupar, a diminuir a sua pegada ambiental e a tornar as suas finanças mais resilientes.

© DIREITOS RESERVADOS

Peça ajuda à DECO

Se enfrenta dificuldades ou pretende evitar a rutura do seu orçamento, a DECO presta aconselhamento e orientação na gestão das suas finanças pessoais e apoia o consumidor sobreendividado, através do nosso Gabinete de Proteção Financeira.

Para mais informações a DECO – Delegação Regional do Minho, sita na Avenida Batalhão Caçadores, 9, Viana do Castelo encontra-se disponível podendo contactar-nos através do 258 821 083 ou por e-mail para deco.minho@deco.pt.

DECO PROTESTE
DEFESA DO CONSUMIDOR

10 ANOS
A INSPIRAR O PÚBLICO

UMA VIAGEM PELA CARREIRA DOS D.A.M.A.

TEXTO: JOANA MENESES • FOTOGRAFIAS: CLÁUDIA CRESPO

O Multiusos de Guimarães encheu para receber a banda de Miguel Cristovinho, Miguel Coimbra e Kasha. Pouco passava das 21h45 quando as luzes anunciaram a chegada dos D.A.M.A. e o público se fez ouvir.

Na noite de dia 9 de abril, não foram apenas "dois a querer" ouvir as músicas que fazem parte do dia a dia de muitos. Foram centenas de fãs que, em euforia, cantaram "Quer" e iniciaram, assim, uma viagem pelos álbuns de D.A.M.A..

Depois de "Popless", a banda que celebrou dez anos em Guimarães agradeceu ao público e recordou o concerto de 2015. "É um prazer voltar onde somos tão bem recebidos", disseram em palco, depois de já terem confessado, à Mais Guimarães, que esperavam um bom concerto. "É a segunda vez que estamos aqui no Multiusos, relembramos o primeiro espetáculo como um grande espetáculo. Uma sala que nos marcou, a primeira vez que cá viemos levamos com um impacto incrível", disse Miguel Coimbra.

Neste concerto, que acreditam ser uma "viagem" pelos seus álbuns, os D.A.M.A. mostraram que, afinal, não é tarde para dizer que temos saudades. Palco e plateia, em conjunto, cantaram "Luísa" e "Era Eu".

"Nós estávamos a fazer o alinhamento e a maioria das músicas as pessoas conhecem e em cada música que passa tu sentes a euforia das pessoas", contaram. E foi precisamente isto que se sentiu em "Tempo Pra Quê", quando a vontade de saltar da cadeira foi mais forte que todos aqueles que estavam presentes no concerto.

O público percebeu e, depois de cantar a uma só voz "Às Vezes", não foi embora e ficou "mais um bocado" para ouvir as palavras de Miguel Coimbra. "Apesar de em corpos diferentes, a nossa voz é a mesma. Quando vocês batem palmas e cantam, vocês são parte da nossa banda. Somos todos um e isso é maior do que nós. É por isso que é tão bom estar aqui".

"CRESCER E TRANSFORMAR / QUERO-ME DEIXAR LEVAR / EU SINTO QUE O TEMPO PASSA / COMO HISTÓRIAS QUE VAMOS VIVENDO"

"Tento" podia ser o resumo perfeito de dez anos que passaram por este grupo de amigos. Quem o diz é Kasha quando lhe perguntamos se quem os ouve os acaba por conhecer: "É a nossa vida, está ali tudo".

Nem sozinhos, nem à chuva, os D.A.M.A. encheram a maior sala de espetáculos da cidade berço que pareceu um céu estrelado ao som de "Não Dá" e os fãs a fazerem questão de viver o momento. Num concerto que juntou várias gerações, os músicos agradeceram a "benção das canções tocarem pessoas de todas as idades". E a verdade foi essa. Dos mais novos aos mais velhos todos sabiam a "Balada do Desajeitado", "Nasty" e "Pensa Bem".

Foi algo que já sentiram quando lançaram o vídeo do Castelo de São Jorge ao vivo. "O feedback foi muito nostálgico", disse Kasha que destacou o facto de "as músicas acompanharem a vida das pessoas e as relembram de alturas boas da vida delas".

Quando voltaram ao palco, e ainda antes do encore, Maria João aproximou-se do palco e pediu que os três cantores assinassem o seu disco. A vimaranense abriu caminho para muitos outros que quiseram guardar um bocadinho dos seus artistas favoritos.

"Para ti" e "Oquelávai" fecharam um concerto que se fez 100% em português, na "língua que dá vida aos sentimentos" de Kasha, Miguel Coimbra e Miguel Cristovinho.

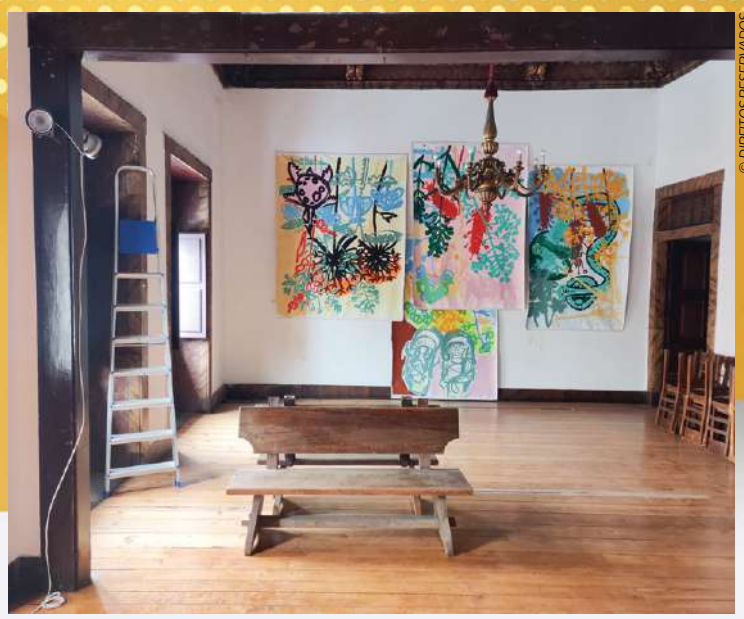
Deixa-me Aclarar-te a Mente Amigo foi o lema que resolveram seguir quando se juntaram. Anos mais tarde, mantêm esta frase para todo o lado onde vão. "Se nós conseguimos inspirar as pessoas de alguma maneira, através da nossa verdade, já ganhamos o dia", garantiu Kasha.

© DIREITOS RESERVADOS

"AVALANCHE DE AMOR" NO CANIL DE GUIMARÃES

No canil de Guimarães, onde estão 46 animais, a vice-presidente do SPAG garante que recebem "de braços abertos" todos os voluntários. "O que nos deixa cheios de orgulho, o que nos faz o coração bater mais forte, é que a comunidade de Guimarães uniu-se para ajudar", explica.

"Apelamos à comunidade que nos viesse ajudar, precisávamos de retirar os animais daquelas boxes", contou Isabel Rodrigues, que ainda não acredita no que presenciou. "É mesmo surreal termos aqui 50 pessoas. É fantástico, absolutamente maravilhoso", celebrou.



© DIREITOS RESERVADOS

ENTRETANTO: UM ARTISTA POR MÊS PARA CONHECER

Um grupo de artistas foi convidado a intervir e expor os seus trabalhos, de forma individual, porém continuada e em processos de acumulação, durante o primeiro semestre de 2022, na Associação Cultural Convívio. "Entretanto" é um momento de programação de artes plásticas.

Termina com um momento de apresentação coletivo, mas, no percurso, vão-se abrindo as portas ao público em momentos de apresentação dos processos de trabalho ou de conversa partilha. O Convívio recebe os artistas e as suas relações, deixando que estes se apropriem das salas e corredores.

© DIREITOS RESERVADOS

MINI-TREM DA PENHA: HOMENAGEM MUSICAL

O Mini-Trem da Penha tem agora uma música dedicada a si. Os Correr Andar, banda vimaranense, estiveram, desde o primeiro momento de composição da música, a pensar "neste elemento tão pouco recordado e tão mal amado da cultura vimaranense".

Os Correr Andar são uma banda que se juntou para construir um novo género musical que sentiam que faltava à família do Rock: o "Rock Mosh DIY". Pulso firme na bateria, com uma guitarra que nos canta e um baixo que nos guia. "Conscientemente descomplicados", como se descrevem.

JUVENIS DO BRITO LUTAM PELO SONHO DA SUBIDA

FOTOGRAFIAS: CLÁUDIA CRESPO

Os juvenis do Brito superaram as expetativas iniciais e encontram-se na fase de subida. Formar continua a ser a principal meta, embora os resultados desportivos não sejam para descurar. Francisco Sousa e Mateus destacam o crescimento do clube

"O futuro do Brito está garantido". A convicção é de Francisco Sousa, treinador que conduziu a equipa de juvenis à fase de subida. "São jovens com talento, e alguns deles podem chegar longe do futebol", acrescentou o experiente treinador, de 60 anos, que na presente temporada regressou ao futebol de formação. Uma certeza sustentada com o crescimento das infraestruturas criadas pelo clube. "O Brito evoluiu muito e ainda tem margem para crescer. Tem excelentes infraestruturas e há poucos clubes como o Brito. Torna tudo mais fácil. Os resultados acabam também por ser um reflexo das condições que dispomos".

Apesar de as metas desportivas traçadas já terem sido cumpridas, o treinador não descura a competição. "Os objetivos propostos no início da época eram a manutenção e foram cumpridos com distinção. Mas, como estamos a lutar pela subida, vamos dar o nosso máximo em casa jogo. Tudo o que vier por acréscimo será bom para este fantástico grupo de jogadores e para o clube".
Um discurso semelhante apresenta o capitão Mateus. "Poucos acreditavam que podíamos estar na fase de subida, mas foi sempre um sonho do coletivo e sempre foi falado no balneário", lembrou. Feliz na vila de Brito, o jovem Mateus, de 16 anos, acredita que pode progredir na carreira. "O clube tem boas condições para evoluir como jogador e sinto-me realizado. É um clube com três campos e que nos permite ter três treinos por semana. Tenho todas as condições para crescer na carreira e, quem saber, dar um salto. Mas já vejo o Brito como um grande clube".

PUB

VIMARANENSES DÃO NOVA VIDA À "GRANDE SERPENTE", 28 ANOS DEPOIS

FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

"A Grande Serpente", que estreou em Guimarães a 2 de julho de 1994, está de regresso precisamente 28 anos depois. O espetáculo, com texto de Racine Santos direção e encenação de Moncho Rodriguez, esteve na origem do que viria a ser a Companhia de Teatro Oficina.

Numa iniciativa de ASMAV – Associação Artística Vimaranense, com a mão de Francisco Teixeira, o jovem vereador da Cultura da Câmara Municipal na altura, a peça será apresentada no mesmo local de há quase trinta anos, na antiga fábrica Âncora, agora Centro Ciência Viva de Guimarães. A iniciativa tem o apoio do programa Impacta, promovido pela Câmara Municipal de Guimarães.

Seguindo o mesmo modelo de uma criação artística participativa, com ateliers de teatro, dramaturgia, criação cenográfica e encenação, novamente dirigidos por Moncho Rodriguez, com assistência de direção de Francisco Silva (o ator que protagonizou o "Arão" da encenação originária), a reencenação envolve como atores principais a comunidade vimaranense.

Para Francisco Teixeira, presidente da direção da ASMAV, esta reencenação é uma "possibilidade de criar algo novo, com gente nova, e gente nova que esteja inquieta e bastante apaixonada pelo seu lugar".

Até ao dia 26 de março estiveram abertas as inscrições para a participação nas oficinas de formação e na encenação da peça. A pouco mais de três meses para a estreia, os ensaios têm decorrido a bom ritmo.

Atualmente, com as estruturas culturais todas criadas, "a grande aposta são as pessoas, são os mais novos e os mais velhos. Na altura, aderiram este processo centenas, literalmente, quase 400

"A NOSSA IDENTIDADE NÃO É UMA COISA ESTAGNADA, É SEMPRE UM PROCESSO EM EVOLUÇÃO. NÓS EVOLUÍMOS TODOS OS DIAS E O CONTEMPORÂNEO SOMOS NÓS"

Moncho Rodriguez

pessoas", explicou Francisco Teixeira, acrescentando que "hoje as condições são excecionalmente diferentes".

O presidente da direção da associação garante que não existe "a expectativa que adiram centenas de pessoas", mas existe a "expectativa que adiram muitas pessoas" até porque, considera, "estamos num momento de transformação social e cultural".

"Esta é uma oportunidade magnífica para as pessoas saírem do seu conforto, das repetições habituais, de um certo cinismo social e de uma certa desesperança pública. Sob a direção de Moncho e de Francisco Leite, temos a oportunidade de operar um momento de grande transformação", referiu.

Salientando que "A Grande Serpente" foi "um grande acontecimento estético e social", em Guimarães e em Portugal, "da qual saíram dezenas de pessoas que são hoje uma referência na arte dramática nacional e internacional", Francisco Teixeira pretende envolver a comunidade e refazer o processo "sem qualquer ligação memorialista".

Moncho Rodriguez esteve presente nos primeiros passos da formação da cidade berço como espaço cultural, de criação e formação de atores e públicos.

Durante vários anos, o encenador distanciou-se da cidade, uma vez que possuía perspetivas diferentes sobre o rumo cultural que Guimarães deveria seguir.

Na cidade, disse, "investiu-se nos equipamentos culturais e houve, durante um bom período, o desligamento do incentivo, do apoio à produção local. Passamos a consumir mais aquilo que vinha de fora". Para o encenador é "necessário um equilíbrio entre os grandes equipamentos e o equipamento humano". Questiona, assim, se o que se produz e se cria em Guimarães está a ser feito "de acordo com as necessidades do seu povo, se há o desafio conjunto, se há uma cumplicidade".

Lançando o desafio para a participação n'A Grande Serpente, diz que "é muito fácil ser consumidor, é muito cómodo. O sistema tem-nos armadilhados nessa coisa do "você é consumidor e lhe dou todas as facilidades para consumir"".

Moncho Rodriguez regressa à cidade para um espetáculo diferente daquele que encenou quase há três décadas. "Quando se começa um espetáculo, ele é novo", elucida o encenador, explicando que, apesar de uma "ideia meia concebida do que vai ser a obra artística", também no teatro "o espetáculo depende do intérprete e do espectador". Aliás, "o espectador é a porta também para a comunidade e é ele quem vai levar e trazer a mensagem".

Questionado sobre o que é que esta "Grande Serpente" traz de novo, Moncho Rodriguez não hesita: uma provocação. "Vamo-nos agitar um pouco, vamos criar algo diferente, algo novo. São inquietações para construir um futuro", concluiu.
O encenador lembra que desde a primeira hora "o espetáculo é aberto ao público" o que nos dá a "possibilidade de ser cúmplices do espectador" até porque ele é "a porta para a comunidade".

"Tudo o que fazemos aqui tem de ter uma identidade muito própria e não temos de ter medo dela. A nossa identidade não é uma coisa estagnada, é sempre um processo em evolução. Nós evoluímos todos os dias e o contemporâneo somos nós", finalizou.

PUB

Dr. José Preza Fernandes
Especialista em urologia
Instituto de Próstata de Guimarães

Artigo de opinião

CANCRO DO TESTÍCULO

Caríssimos! Como vos encontra esta crónica?

Hoje decidi abordar um tema que é muito caro à população jovem masculina pela possibilidade de trazer repercussões imediatas ou tardias a estes indivíduos. Falemos então de Cancro do testículo!

Esta é uma das neoplasias mais comuns em jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 45 anos. Atualmente, com a evolução dos cuidados de saúde, a taxa de cura ronda os 90-95% se os doentes forem diagnosticados e tratados atempadamente.

Os fatores de risco para o desenvolvimento do problema podem ser genéticos ou associados a condições prévias de doença sendo a mais comum a criptorquidia (patologia na qual o testículo não desceu totalmente a bolsa escrotal na infância e teve necessidade por isso de ser colocado no seu local ou removido se tiver atrofiado totalmente).

Estes tumores são na maioria autodiagnosticados acidentalmente durante uma palpação dos testículos na qual se encontra uma massa dura e indolor. A dor pode também estar presente, embora seja incomum (pode aparecer como uma dor em moedeira em cerca de 1/3 dos casos ou como dor aguda em 10% dos homens atingidos). Os sintomas sistémicos (cansaço, perda de apetite e/ou de peso, desenvolvimento de inchaços nas axilas ou pescoço, náuseas ou vómitos, falta de ar ou tosse, entre outros) são raros embora geralmente sinónimo de metástases. De notar que mesmo nesta situação (presença de metástases) o prognóstico da doença continua a ser geralmente ótimo.

Qualquer adolescente ou jovem adulto que experiencie uma destas queixas ou os sinais atrás referidos, deve consultar logo que possível um urologista ou o seu médico assistente. Aí realizará uma história clínica cuidada e um exame físico atento, onde confirmando-se a suspeita de um cancro do testículo serão realizados exames de confirmação e estadiamento. A ecografia escrotal e o primeiro exame pedido e onde se irá ver o testículo atingido, bem como a extensão local da doença. Devem ser determinados os marcadores tumorais A-fetoproteina, ß-HCG e LDH (colhidos numa amostra de sangue) antes de ser realizada qualquer intervenção cirúrgica. O TAC do tórax abdómen e pélvis pode ser realizado antes ou após a cirurgia, não devendo ser motivo de atraso para uma intervenção cirúrgica. Se em idade fértil, deve ser instigada a colheita de esperma para criopreservação de espermatozoides. Existe um departamento de PMA (Procriação Medicamente Assistida) fantástico e extremamente competente no Hospital Senhora da Oliveira, bem como inúmeros excelentes laboratórios privados em Braga e no Porto.

A cirurgia de remoção do órgão e ao mesmo tempo interventiva e diagnóstica, uma vez que permite tirar o testículo e enviá-lo para análise histológica (das células que compõem o tumor). Esta cirurgia chama-se orquidectomia radical (remoção total do testículo atingido) inguinal (por meio de uma pequena incisão na virilha).

Os tipos de tumores de testículo podem ser essencialmente divididos em seminomas ou não seminomatosos. Conforme o tipo de tumor e o estadio clínico (extensão da doença) o prognóstico e a necessidade de tratamentos adicionais pode variar. Os tratamentos adicionais podem ser alguns ciclos de quimioterapia ou sessões de radioterapia que são por norma muito bem tolerados.

Uma vez que este problema atinge maioritariamente homens adolescentes e jovem adultos, estes devem ser incentivados a realizar uma palpação testicular frequente de forma a identificar precocemente massas ou achados anormais. A palpação pode preferencialmente ser feita no banho, durante o qual com o calor da água os testículos são mais palpáveis na bolsa. Durante este exame deve-se deslizar suavemente entre o indicador e o polegar o testículo de forma a palpar algum endurecimento. Ressalvo que muitas vezes e confundido o epidídimo (estrutura localizada na parte de trás do testículo) com um nódulo do testículo, o que leva a que muitos jovens venham ao consultório assustados sem razão. No entanto, alerto que ao mínimo sinal de dúvida e preferível que consultem um especialista pelo risco de deixar passar uma situação grave despercebida.

Por este motivo mantenha uma vigilância ativa e atenta e cuide também da sua saúde. Para o resto conte com o seu urologista ou o seu medico assistente para o ajudar!

Até breve!

PUB

Arcol Cash & Carry

puríssimo
a marca do consumidor exigente

GUIMARÃES
SANTA MARIA DA FEIRA
LISBOA
FARO

www.arcol.pt

ZEBRA LIBRA

"UM ESTADO DE ESPÍRITO E UMA QUESTÃO DE ATITUDE"

TEXTO: JOANA MENESES • FOTOGRAFIAS: CLÁUDIA CRESPO

Uma banda jovem que começou em 2018 com João, Henrique e Dave. Alex juntou-se aos Zebra Libra já em 2020, altura que o crescimento abrandou devido à pandemia. À Mais Guimarães, recordam o início, ainda como banda tributo, contam como surgiu o nome Zebra Libra e levantam o véu sobre o que o futuro reserva.

Vocês surgem como um tributo a Green Day. Como é que vocês se juntam?

O João estava numa banda de tributo. Havia um guitarrista e precisavam de um baixista. Depois precisávamos de um baterista e o Dave entrou. Basicamente, nenhum de nós se conhecia. O João precisava de um baixista, depois nós precisamos de um baterista e depois decidimos [Henrique, João e Dave] começar a fazer originais e precisamos de um guitarrista [Alex]. Estávamos a ver um concerto dos Slipknot quando lhe disse "hey man, acho que vamos precisar de um guitarrista para a banda".

O João era guitarrista...

Bons velhos tempos, quando ainda tínhamos solos nas músicas [risos].

Zebra Libra é uma banda que é apresentada como sendo de Santo Tirso, mas na verdade também há um elemento de Joane, e, agora, de Guimarães. Vocês ensaiavam em Guimarães. É isso?

É um bocado all over the place. É Santo Tirso, porque no início tocamos várias vezes em Santo Tirso e temos dois elementos de lá. Foi um bocado por aí, mas também estamos com uma presença muito grande em Guimarães por causa da jam e por causa do Alex, e já tocamos várias vezes em Guimarães.
Por acaso ensaiamos em Santo Tirso agora, temos um estúdio lá. Mas, na altura, ensaiávamos no Jordão, antes de começarem as fatídicas obras, em 1978 [risos]. Arranjamos outro sítio. Mas eram boas salas, a um preço muito bom. Agora não pagamos. Durante a quarentena decidimos começar a montar um estúdio. Tínhamos um espaço, tratamos da parte das obras e depois tratamos de tudo para podermos ensaiar lá. Temos sorte, porque tanto temos o estúdio para ensaiar, como temos cá em Guimarães a casa do Alex onde temos material que dá para compor. Em termos de sítio, estamos bem servidos.

Começam a fazer originais e como é que surge o vosso primeiro EP?

Começamos a escrever originais, veio essa vontade, e abandonamos a situação dos Green Day. O nosso EP surge mesmo naquela

O Henrique chegou com a revelação depois de ter visto as suas sete temporadas de Euphoria, depois do wallpaper que tinha no telemóvel da Zendaya e pensou "se calhar..." [risos].
O videoclip é gravado no estúdio, mesmo a zona da festa. A ideia é toda nossa. A gravação é com a Coalblur, a equipa que nós costumamos trabalhar, também daqui de Guimarães. Adoramos trabalhar com eles, super profissional. Um gajo ainda não tem muitas possibilidades, por isso fazemos tudo por nós próprios: ideia, decoração do espaço, o pessoal era todo amigo. É tudo feito por nós, à nossa maneira, e depois gravado com uma equipa.

Porquê Zebra Libra?

Zebra Libra tem a ver com o equilíbrio. Nós gostamos do equilíbrio na música. Ou seja, Zebra, que é preta e branca, como o yin yang, e Libra que é da balança. Ou... eu fui pesquisar ao Google o que é que rimava com Zebra. Eu deixo interpretarem isso. Não digo qual é a verdade. A que vos parecer melhor, está tudo bem.

E como é que vocês se definem?

A música e nós como banda, está ligado. Acho que somos energéticos, joviais, modernos – tentar abraçar o rock mais moderno. É uma cena mesmo de banda, de pormos cada um a parte individual no que nós fazemos. Não ser só banda, mas sermos os quatro. A banda somos os quatro. Num mundo que é dominado, hoje, por artistas e pessoas individuais, quase imagens de marca, queremos trazer um bocado aquele espírito de grupo.

O rock é só música ou também é um estado de espírito e uma questão de atitude?

É um estado de espírito e uma questão de atitude. Até porque o rock, no fundo, é vários estilos de música. Billie Eilish pode ser chamada de rock, quase. É a atitude, a forma como tu vives as cenas, enfrentar as coisas de cara... O pessoal do hip hop é rockeiro, as novas rockstars são os rappers.

Diz-se muito que que o rock está a morrer. Está a morrer ou está de que estamos a começar e, é a verdade, não sabíamos bem o que fazer e fomos experimentando coisas. Pegamos nas nossas melhores músicas da altura, o que achávamos que gostávamos mais, e quisemos fazer um EP. Um álbum pareceu-nos demais, também não sei se tínhamos músicas suficientes e não havia dinheiro. Fomos fazer o EP mesmo naquela de descobrir, descobrir o mundo, descobrir o nosso som.

O vosso processo criativo é partilhado? Há alguém que seja responsável por alguma parte mais específica?

É colaborativo. Temos cada um mais no seu instrumento, definitivamente, mas tentamos pôr todos o ego lá em baixo para abrir para toda a gente. É assim que nós gostamos de fazer música. Não pode haver ego, é para a música, não é para cada um de nós.

E as letras?

O João escreve e depois é censurado [risos].

As vossas letras não são assim tão diretas e lineares. O que é que procuram passar?

Não vou estar a dizer sobre o que é ou não. Mas, pessoalmente, não acho muita piada a ser direto. Isso tira a mística e a capacidade de... A cena fixe é essa. Uma música para mim pode ser sobre isso e para outras pessoas não. Quanto menos diretas forem, mais capacidade há de interpretar e de cada um se identificar à sua maneira com a música. Mas temos exemplos onde é mais direito, por exemplo, o nosso último single. Acho que é muito self-explanatory e mesmo com a ajuda do videoclipe percebe-se relativamente bem aquilo que queríamos dizer.
Não é só a letra que transmite, é toda a música. A própria guitarra transmite aquele sentimento... Se não estiver tudo em sintonia, a música não fica coesa e isso já não é a diversidade de interpretações, já causa mesmo a desordem.

A vossa última música, Collide, tem um videoclipe que, desde já, parabéns. A ideia foi vossa?

escondido?

Esteve escondido e agora está a voltar. Temos vários exemplos disso no panorama geral da música moderna. Machine Gun Kelly, Willow, Olivia Rodrigo, Maneskin, as colaborações do Travis Barker... estão a tentar puxar e distribuir isso a um público mais jovem que não teve ligação com essa altura. Nós tivemos, mas os mais jovens de agora não tiveram.

Mas sentem que há espaço para a vossa música numa cidade como Guimarães?

Há. Guimarães é uma cidade rockeira, é a capital do rock escondida. Há espaço para toda a música, a realidade é essa. Se a música for boa e aquilo que transmitir por algo importante para o artista e para o público, há espaço para todo o tipo de música. A realidade é que hoje em dia cada vez há menos géneros, o pessoal ouve tudo. Tu não ouves ninguém que ouça só hip hop, ou rock, ou metal, ou pop. Hoje em dia pessoal ouve tudo. O pessoal agora ouve playlists, não ouve artistas em específico. Se calhar as pessoas ouvem muita música que nem sabem de que artista é.

Falaram dos Maneskin e fizeram uma versão em português da Zitti e Buoni. Como é que surge isso?

Mais uma vez, o Henrique chegou depois de ter passado 17 semanas a ouvir a música dos Maneskin: "temos de fazer isto em português". Não sabemos italiano, então fomos ver a letra do italiano para inglês e do inglês para o português. Portanto, é uma adaptação não literal, porque tinha que soar não bem, mas minimamente decente.

Qual foi o feedback que tiveram?

O pessoal curte sempre ouvir música que já conhece. Correu bem, principalmente no Tik Tok. Era uma música que estava a bater e aquela cena de ouvir na nossa língua é sempre interessante. Ainda por cima são uma banda europeia.

E aos originais? Como é que as pessoas reagem?

Pelos nossos cálculos, quem ouve, 68% gosta, três pessoas [risos]. Eu acho que o pessoal gosta. Quem ouve, por norma, se curtir mais ou menos do género, gosta. O problema não é as pessoas gostarem ou não gostarem, o problema é chegar a muitas pessoas. Se nós chegássemos a todas as pessoas no mundo, nem que uma em cada 100 gostassem, tínhamos 70 milhões de fãs. O problema é chegar às pessoas, porque é um mercado muito saturado. E depois tens aquele estereótipo que é toda a gente, ou bué gente, tem uma banda. Só que, na maior parte das bandas, é uma cena mais casual. Então quando alguém te diz que tem uma banda, é sempre aquele estereótipo. Quanto mais conhecido for, mais gosta. Vês muita música a passar aí que se calhar tem a sua qualidade, mas não é tão boa, mas se for de uma cena conhecida o pessoal pensa logo "é conhecido, deve ser bom". A questão de ser uma banda pequena influencia muito.
Agora é trabalhar mais para chegar ao máximo e mostrar que estamos a levar isto a sério, que não é uma cena casual, é uma cena que é para ir para a frente e para dar o nosso melhor sempre e sempre a evoluir.

Fizeram um acústico...

Somos amantes de boa música. Nós lançamos esse acústico como uma maneira de... gostamos da canção, queremos apresentá-la de outra maneira, queríamos ter uma versão diferente da música. Fizemos mais por nós próprios. Não temos tantas visualizações, mas também não era para ter. Foi naquela questão de insistir com a canção que lançámos para continuar a promover de outra forma. O objetivo era dar às pessoas, que já tinham ouvido a música e tinham gostado, uma versão diferente. Fizemos um vídeo com momentos nossos do passado, desde o início da banda até ao momento do vídeo. Também foi dar a nossa parte pessoal.

Já tive a oportunidade de vos ver num palco, ainda que no palco do Vila Flor. Vocês gostam mais de estar em estúdio e gravar ou estar em palco e em contato com as pessoas?

Meio, meio. São coisas diferentes. Mas depende dos concertos. Sem rodeios, palco. Tivemos um concerto no Porto em que o público interagiu bué e estava a curtir as músicas, saltava, cantava... Esses concertos são extraordinárias. Mas quando é aqueles, por exemplo, no Vila Flor... O concerto em si foi fixe, palco altamente, equipa de som altamente, técnicos altamente, mas as pessoas estão sentadas à tua frente. O nosso estilo de música, com as pessoas à nossa frente, não tens aquela energia, não sentes o ambiente.

Vocês começaram em 2018 e até tiveram um crescimento relativamente rápido. Entretanto, o Alex integra a banda e, pouco tempo depois, covid...

Nós no verão de 2019 demos muitos concertos pelo país, com ou sem público. E o Alex foi logo tocar à festa do El Rock, ao Avante. Mas ele veio connosco a primeira vez ter com o produtor. Isso aí foi dose, primeiro choque. Dizerem que alguma coisa está mal, assim de caras... Ter alguém que percebe mais a guiar-nos é sempre uma coisa que nos choca no início, mas, ao mesmo tempo, puxa por nós para melhorarmos. Também vem muito daí o crescimento. Temos que agradecer mesmo ao Vasco o trabalho que ele tem connosco. Achamos mesmo que as nossas músicas subiram bastante com ele. O facto de ele estar lá de fora, faz com que tenha uma visão da música diferente. A figura do produtor é essencial.

Sentem que, de certa forma, a pandemia veio abrandar esse crescimento?

Imenso. Veio abrandar em termos de capacidade de divulgação através de concertos. Se calhar tínhamos mais tempo até para fazermos mais músicas, mas mesmo no início foi complicado. É como disseste, nós começamos em 2018, fins de 2018, no verão de 2019, que tínhamos acabado de gravar o EP, fomos dar concertos por todo o lado. Estávamos a ir a estúdio, um estúdio que já foi mais a sério, com produtor, e depois pandemia. Aliás, antes da pandemia, mesmo, tocámos no El Rock e pensamos: "acabamos de tocar para duas mil pessoas, agora é que vai ser, o próximo verão vai sério, incrível".
Em Portugal, os concertos são todos no verão, e mesmo o verão passado, que era suposto já estar mais controlado, foi um pico muito grande. Agora o pessoal está com esta fome de concertos, pode ser muito bom nestes próximos tempos para ver se começam até a dar mais valor... Acho que a pandemia até veio trazer isso. Uma pessoa estava em casa e o que é que fazia? Via séries, por exemplo, e isso é cultura. Se calhar, pôs as pessoas a dar um bocado mais valor.

Sentem que Guimarães apoia a cultura local?

Guimarães é das poucas cidades que acho que tem um bom apoio à cultura local. Comparado com o resto, não vou dizer que é uma cidade perfeita, mas tem muito apoio comparado ao resto. Aliás, Guimarães, a nível do norte de Portugal, tirando, se calhar, o Porto porque é uma cidade muito grande, é capaz de ser a cidade com mais cultura. Às vezes basta a pessoa errada estar a mandar, que acontece muitas vezes, porque a cultura é quando vai geralmente quem está lá só por estar. É uma coisa que, na realidade, é bastante complexa: como é que se movimenta gente para ir ver concertos? Como é que se promove o crescimento cultural de determinada zona? Exige muito trabalho e Guimarães tem feito as coisas nesse sentido.
Também tivemos sorte em Santo Tirso, tivemos muitos concertos. Tivemos bastante apoio nesse aspeto, mesmo de Câmara. Santo Tirso tem muita música, o problema é que é uma cidade mais pequena. Nota-se que há muito trabalho e nem sempre há oportunidades para o pessoal tocar.

O que podemos esperar no futuro?

Vai sair um novo single brevemente, fica aqui a promessa, vamos voltar a estúdio, e temos mais dois ou três singles planeados este ano. O nosso objetivo este verão era dar o máximo de concertos possível, vamos ver como corre.
O plano era conquistar Portugal primeiro, mas sempre quisemos expandir. Tínhamos possibilidade de ir para Europa, mas nós queremos fazer as coisas bem feitas. Queremos expandir para a Europa já quando tivermos público que nos quer ouvir na Europa. As pessoas não ficam com a ideia da banda só por nos ouvirem tocar. Estamos numa era global, consegues apanhar alguém, sei lá, que esteja no Zimbabué, só por ir ao Spotify ouvir-nos.

ROTARY CLUB DE GUIMARÃES COMEMOROU 74 ANOS COM HOMENAGEM A FRANCISCO ZAMITH

FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

Aos 85 anos de idade, Francisco Zamith Passos, conhecido empresário vimaranense, faleceu no dia 1 de novembro de 2020.

Devido às restrições na altura, impostas pela pandemia da covid-19, os rotários definiram a comemoração do aniversário do clube, no passado dia 22 de março como a melhor altura para lembrar Francisco Zamith e o papel "muito relevante que desenvolveu no movimento rotário", tendo sido um "destacado membro" do clube vimaranense e também do distrito 1970. Francisco Zamith foi governador distrital entre 1989 e 1990.

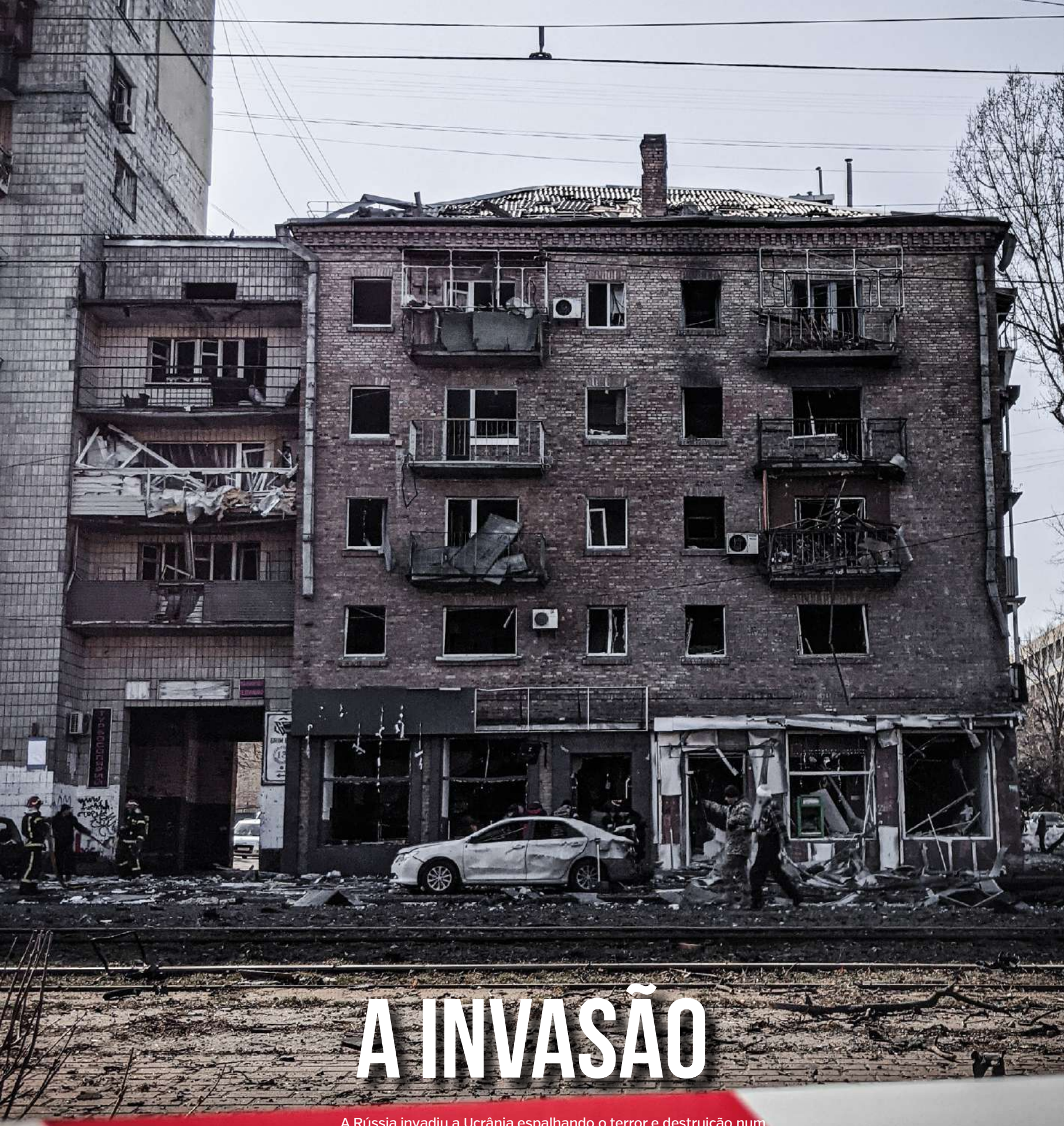
No jantar comemorativo do 74.º aniversário, que decorreu na Pousada Mosteiro de Guimarães, e em que estiveram presentes rotários de vários clubes da região, e anteriores governadores distritais que privaram com o homenageado, António Lopes, do Rotary Club de Guimarães, lembrou Francisco Zamitn como um "extraordinário representante do movimento rotário".

Para António Lopes, Francisco Zamith foi "um exemplo, um verdadeiro sábio, um homem de convicções, que nunca abdicou dos mais elevados padrões de ética, de rigor e de disciplina, um extraordinário profissional, determinado e justo. Alguém que irradiava brilho, irradiava calor humano, e uma indescritível e contagiante boa disposição. Um homem que sabia ser e sabia estar", disse.

Maurício Soares, atual presidente do Rotary Club de Guimarães, lembrou a importância do homenageado no crescimento e no trabalho que o Rotary Club "desenvolveu e desenvolve na comunidade", evidenciando alguns dos programas ativos, nomeadamente o banco de cadeiras de rodas, o banco alimentar, a campanha de apoio à Ucrânia que está a decorrer ou o facto do Clube Rotário vimaranense ser "exemplar" no movimento, por todos os seus membros serem "Paul Harris" como resultado de doações para as ações da Rotary Fundation.

Maria José Zamith, e José Luís Zamith, filhos do homenageado, e também rotários no clube vimaranense, intervieram também no encontro agradecendo a amabilidade de todos e lembrando o homem, o pai, e os aspetos que faziam dele "uma pessoa muito especial".

O município de Guimarães fez-se representar por Adelina Paula Pinto, vice presidente da câmara.



A INVASÃO

A Rússia invadiu a Ucrânia espalhando o terror e destruição num território onde viviam cerca de 44 milhões de pessoas. Invasão terá provocado já mais de 30 mil mortos civis, 21 mil só na cidade portuária de Mariupol, adianta o autarca local.

À medida que o conflito se adensa, surgem relatos de torturas, violações e fuzilamentos. A comunidade internacional, através de sanções económicas e políticas procura asfixiar e isolar a Rússia. O medo da utilização de armas nucleares retém o apoio militar internacional a Kiev, que se fica pelo envio de armamento.

Com uma capacidade militar claramente inferior, a Ucrânia tem sobrevivido a esta investida desencadeada por Vladimir Putin, que já dura há um mês e meio. Volodymyr Zelensky, o presidente ucraniano, transformou-se num herói improvável para os ocidentais.

Mais de cinco milhões fugiram da guerra, mulheres crianças e idosos desesperados procuram paz num qualquer lugar pela Europa. Cento e sessenta, para já, encontraram-na em Guimarães.

TEXTO: ELISEU SAMPAIO E JULIANA MACHADO • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

A 24 de fevereiro, o mundo acordou com a notícia do início da invasão russa à Ucrânia: a Guerra tinha regressado ao continente europeu.

Dois dias antes, Vladimir Putin, presidente russo, anunciou o reconhecimento, de forma unilateral, da independência das regiões ucranianas de Donbass que possuíam movimentos separatistas pró-russos, Donetsk e Luhansk. A invasão, inicialmente, foi justificada por Putin como a forma de defender os cidadãos russos nesses territórios.

A tensão entre a Rússia e a Ucrânia vinha-se acentuando nos últimos anos, quer pela ocupação russa da Crimeia, em 2014, quer pelo desejo da Ucrânia em entrar para a NATO, uma intenção consagrada na Constituição ucraniana em fevereiro de 2019, bem como o desejo de integração na União Europeia.

A invasão, no entanto, não ocorreu apenas nesses territórios, mas em três frentes, uma invasão em larga escala do território ucraniano e de "cidades pacíficas" que sofreram ataques imediatos. Nas primeiras 12 horas do conflito, a Ucrânia anunciou ter sido alvo de 203 ataques.

As tropas russas entraram no território, a leste pelo Donbass, a norte pela Bielorrússia, aliado, e a sul pela Crimeia. A dimensão

"PRECISO DE MUNIÇÕES, NÃO DE BOLEIA"

VOLODYMYR ZELENSKY

da ofensiva militar, em vários pontos do território ucraniano, levou Zelensky, o presidente ucraniano, a comparar a invasão de Putin à que Hitler impôs à Ucrânia na II Guerra Mundial.

A invasão russa foi amplamente condenada pela comunidade internacional, com manifestações em numerosas cidades do mundo e também na Rússia. A 2 de março, era notícia que mais de sete mil pessoas tinham sido já detidas em território russo em manifestações contra a invasão da Ucrânia, com especial incidência na capital, Moscovo, e também em São Petersburgo.

Perante a reação internacional, Vladimir Putin ameaçou os países do Ocidente caso se decidissem pela interferência no conflito armado. "Quem interferir levará a consequências nunca antes experimentadas na história", disse Putin.

A ameaça, a 25 de fevereiro, subiu de tom relativamente à Finlândia e Suécia, quanto a uma possível adesão destes territórios à NATO. Moscovo ameaçou com "sérias repercussões políticas e militares" se Helsínquia e Estocolmo decidirem aderir à organização internacional.

Nos últimos dias, no entanto, foi notícia que estes países nórdicos tencionavam mesmo candidatar-se, e que tal deverá acontecer, no máximo, até o final do mês de maio.

Vladimir Putin defendeu recentemente que o confronto com as "forças anti russas na Ucrânia era inevitável e apenas uma questão de tempo", adiantando haver naquele país um crescimento do neonazismo. O presidente russo considerou também que o que se está a passar na Ucrânia "é uma tragédia", mas que Moscovo "não teve outra escolha".

DAVID E GOLIAS – A ARTE DE COMBATER OS MAIS FORTES

O episódio bíblico que Malcolm Gladwell recorda com grande rigor no seu livro, demonstra claramente que as limitações e as desvantagens são, muitas vezes, aparentes e, mesmo quando reais, podem ser ultrapassadas. A resistência ucraniana é exemplo disso.

Para termos noção da diferença militar entre os países, consideremos que os gastos ucranianos com defesa em 2021 equivalem a 10% do total de investimentos russos no último ano nesta área. No entanto, no terreno, as tropas russas têm sentido algumas dificuldades.

A diferença entre os países é avassaladora também no número de militares. Os russos têm cinco vezes mais do que a Ucrânia e o

VLADIMIR PUTIN

Putin nasceu em Leningrado, atual São Petersburgo, a 7 de outubro de 1952. Recém-graduado no curso de Direito, é conhecido pela sua ligação ao KGB, os serviços secretos russos, iniciada em 1975.
A 16 de agosto de 1999, Vladimir Putin foi eleito primeiro-ministro da Rússia e Boris Ieltsin apontou-o como seu sucessor. A 31 de dezembro desse ano, o então presidente renunciou ao cargo passando os poderes para Putin. Tomou posse a 7 de maio de 2000.
Vladimir Putin é presidente russo desde essa altura, com exceção do período entre 2008 e 2012, e porque a constituição russa não permite um terceiro mandato consecutivo, em que ocupou o cargo de primeiro ministro, a convite de Dmitri Medvedev. O seu quarto mandato como presidente russo começou a 7 de maio de 2018 e terminará em 2024.

VOLODYMYR ZELENSKY

Filho de pais judeus, Volodymyr Zelensky nasceu a 25 de janeiro de 1978 em Kryvyi Rih, no centro da Ucrânia. É formado em Direito pela Universidade Nacional de Economia de Kiev e fez carreira como ator e comediante. Foi eleito presidente da Ucrânia em 2019, com 73% dos votos.
Iniciou o seu envolvimento político em 2014, quando o governo de Viktor Yanukovych foi derrubado por manifestações populares e deu lugar ao bilionário Petro Poroshenko. Volodymyr Zelensky surge como um "fora do sistema", com um discurso contra a corrupção que afetava o país e ingerência russa no território.
O discurso de Volodymyr Zelensky passou sempre pela autonomia da Ucrânia, defendendo o fim dos conflitos nas regiões separatistas e a aproximação ao Ocidente.
Zelensky lidera agora a resistência ucraniana a partir de Kiev, distribui armas e recusa abandonar o país. Ficará certamente para a história a frase do presidente ucraniano: "a luta está aqui. Preciso de munições, não de boleia", quando recusou uma oferta dos Estados Unidos de o retirar da capital Kiev.

mesmo acontece relativamente ao número de militares da reserva, tanques e aeronaves. Quanto aos helicópteros, a quantidade de unidades russas é 17 vezes maior e, nos submarinos, apenas a nação russa os possui.

Aparentemente, a resistência ucraniana tem estado alicerçada na mobilização da população para a defesa do território. Muitos civis ucranianos foram encorajados a defender as suas cidades mesmo com pouca ou quase nenhuma preparação militar.

Recorde-se que, no início da invasão, o Governo ucraniano mobilizou todos os homens, entre os 18 e os 60 anos, impedindo-os de saírem do país. A comunidade internacional, Estados Unidos à cabeça, têm fornecido também diverso equipamento às forças ucranianas. Do outro lado da batalha, mesmo com a vantagem numérica, a Rússia tem-se apresentado com algum equipamento envelhecido e soldados com pouca preparação, segundo relatos que têm sido tornados públicos.

Já quanto ao poder nuclear entre as nações, a situação é completamente desproporcional. Enquanto que a Rússia possui mais de seis mil ogivas nucleares, a Ucrânia, após a queda da União Soviética em 1994, e após ter assinado o Memorando de Budapeste, aceitou desnuclearizar o país e entregar as armas de que dispunha à vizinha Rússia.

"A PROPAGANDA RUSSA É PIOR DO QUE A PROPAGANDA DA ALEMANHA NAZI"

BORYS HMELEVSKIY

A 17 de março, estivemos à conversa com Borys Hmelevskiy, um soldado ucraniano na linha da frente da guerra, em Kiev. Antes do conflito, o jovem de 26 anos era um ativista dos direitos humanos, nomeadamente da comunidade LGBTQI+. Fazendo o seu "melhor para se manter vivo", Borys Hmelevskiy desejava voltar à sua vida normal, mas previa que o fim guerra não estivesse próximo, muito pelo contrário.

Para Borys Hmelevskiy, que já trabalhou para a Organização das Nações Unidas, no setor dos direitos humanos, este é "um conflito maior do que apenas entre a Rússia e a Ucrânia. É um conflito que põe em causa o totalitarismo, democracia, homofobia e direitos humanos". Para o ucraniano, "muitas pessoas não estão a lutar pelo país em si, mas percebem que, se a Rússia alcançar os seus objetivos todos, os direitos e todo o progresso feito até agora vai desaparecer".

Borys Hmelevskiy acrescentou que não se podia prever o que iria acontecer, porque quem lidera a Rússia, Putin, "é horrível e mentalmente doente". Talvez, disse, "amanhã ele acorde e queira usar armas nucleares nos outros países do mundo. Ninguém pode ter a certeza que ele não as vá usar. Toda a gente no mundo deveria estar preocupada e pensar nisso. O cenário de um ataque nuclear é possível porque ele pode fazer tudo".

O soldado ucraniano em Kiev apontou para a "propaganda extremamente forte" da Rússia como um fator que contribui para que a população do país não se intrometa nas intenções de Putin. "Eu reconheço-a de há muitos anos, de quando estive em Donbass para um trabalho. Nas televisões russas, quando um soldado ucraniano vai para alguma das cidades ocupadas, dizem para fazerem esconderijos para as crianças e para as mulheres, que ficam lá por semanas. Uma vez uma mulher veio ter connosco, ajoelhou-se, a chorar, e perguntou a gritar: "vocês comem-nos realmente? Vocês usam-nos para trabalhos?" Foi um momento horrível, porque conseguimos perceber o poder da propaganda russa, que consegue destruir a cabeça das pessoas. Creio que a propaganda russa é pior do que a propaganda da Alemanha nazi", referiu Borys Hmelevskiy.

O ativista culpa o Ocidente por ignorar as ações de Putin nos últimos 20 anos: "a Europa está a repetir os mesmos erros que na Segunda Guerra Mundial. Se abrirmos um livro e lermos a história, conseguimos reconhecer a mesma hesitação. Passo a passo, estamos a caminhar para um cenário catastrófico outra vez, tal como um espelho do que já aconteceu no passado", disse à Mais Guimarães.

CENÁRIO DE DESTRUIÇÃO

Nesta guerra, há cidades que praticamente já desapareceram do mapa. É o caso de Mariupol, no sul da Ucrânia, em que praticamente 90% dos edifícios foram bombardeados e há suspeitas de 21 mil mortos, anunciou o presidente da câmara local. Numa cidade costeira em que viviam aproximadamente 600 mil pessoas, permanecem cerca de 100 mil. A cidade ucraniana está completamente cercada pelo exército russo e os civis que ainda permanecem não conseguem sair em segurança. Sobrevivem em "condições desumanas, sem acesso a água, comida e medicamentos, e os cadáveres acumulam-se nas ruas", disse o presidente ucraniano, Volodimir Zelenski.

Em Mariupol, o teatro local foi bombardeado com cerca de um milhar de pessoas no seu interior. Morreram no ataque três centenas. Na mesma cidade, a sede da cruz vermelha foi também atacada, bem como uma maternidade, a 9 de março, e há indícios da utilização de armas químicas pelas forças russas, um facto que está a ser investigado.

O exército russo que, após a tentativa de cerco a Kiev não concretizado, está atualmente a mobilizar as suas forças para leste, para a zona de Donbass, deverá realizar um "forte ataque em breve", anunciaram as forças ucranianas.

CRIMES DE GUERRA

A leste, o presidente da Câmara de Severodonetsk, anunciou que desde o início da guerra já foram enterrados cerca de 400 civis.

Em Busha, nos arredores da capital, após a saída das tropas russas, as autoridades já contabilizaram também 403 civis mortos.

Devido aos indícios de crimes de guerra cometidos contra civis ucranianos, a ONU – Organização das Nações Unidas aprovou, no início de abril, a suspensão da Rússia do Conselho de Direitos Humanos. A decisão foi tomada na Assembleia Geral das Nações Unidas com 93 países a votarem favoravelmente a moção apresentada pelos Estados Unidos, 24 países votaram contra e 58 abstiveram-se. António Guterres, juntou-se aos apelos internacionais para a abertura de um processo sobre crimes de guerra cometidos pelos russos.

Entre os crimes estão bombardeamentos de alvos civis, fuzilamentos e violações de mulheres e crianças.

A Rússia já veio negar os eventuais crimes, alegando que as atrocidades em Bucha e noutras cidades foram encenadas, e parte de uma "campanha planeada" de contrainformação por parte do Governo ucraniano.

GUERRA DE INFORMAÇÃO E CONTRAINFORMAÇÃO

Segundo a Amnistia Internacional, o Governo russo reforçou a sua política de censura à imprensa após a invasão da Ucrânia, obrigando os meios de informação russos a divulgarem apenas versões do conflito aprovadas pelo Governo, além de limitarem ou bloquearem o acesso dos cidadãos russos a órgãos de comunicação estrangeiros e às redes sociais. O Facebook e o Instagram estão proibidos na Rússia. No dia 28 de março, um empreendedor russo apresentou o Rossgram, com uma navegação parecida com a do concorrente americano.

Após a invasão, Vladimir Putin fez aprovar uma lei que prevê até 15 anos de prisão para quem divulgue "informações falsas" sobre as forças armadas russas e as suas atividades. Entretanto, canais como a BBC, a CNN, a Bloomberg, a italiana RAI ou a canadiana CBC abandonaram o país, expressando preocupações quanto à liberdade de imprensa na Rússia.

Na União Europeia, também os canais russos foram suspensos ou passou a estar limitado o seu acesso.

SANÇÕES À RÚSSIA

As imagens da destruição e carência provocadas pela guerra desencadeada pela Rússia sensibilizaram a comunidade internacional. Pelo perigo que constituiria uma intervenção direta no conflito armado, para além do apoio com equipamento militar, os países do Ocidente têm imposto um conjunto significativo de sanções à Rússia e aos seus cidadãos. Sanções concebidas com o objetivo de estrangular a economia russa e a liquidez dos oligarcas próximos de Vladimir Putin e tidos como responsáveis pelo financiamento do esforço de guerra russo.

Entre as medidas impostas, destaque para a exclusão de sete bancos russos do SWIFT, o principal sistema de comunicações que os bancos utilizam para realizarem transações transfronteiriças seguras e rápidas, e o congelamento de contas e bens dos oligarcas e seus familiares em diferentes países.

Os navios com pavilhão russo estão, a partir de agora, proibidos de aceder aos portos da União Europeia, indicou a Direção-Geral de Recursos Naturais, Segurança e Serviços Marítimos (DGRM).

Com este nível de sanções, o Governo russo estima que o Produto Interno Bruto (PIB) do país caia cerca de 10% este ano, disse o ex-ministro das Finanças e atual presidente do Tribunal de Contas da Rússia, Alexei Kudrin.

Também centenas de marcas globais comunicaram a saída ou a suspensão das atividades económicas na Rússia, nomeadamente a Apple, Nokia, Volkswagen, BMW, Spotify, Ford, Volvo, Honda, IKEA, Nike, Disney ou Galp. As americanas Ford e General Motors seguiram o mesmo caminho, assim como a sueca Volvo e as japonesas Toyota, Mazda e Honda. Na aviação, a Boeing como a Airbus ou a Embraer anunciaram a suspensão do apoio e manutenção às aeronaves das companhias russas.

Já quanto ao mundo da moda, a Adidas suspendeu a sua parceria com a Federação Russa de Futebol, enquanto a Nike, o grupo Inditex ou a H&M suspenderam todas as vendas para para aquele país. As marcas portuguesas Prio e Galp deixaram de importar produtos petrolíferos russos e a Jerónimo Martins retirou das prateleiras todos os produtos russos e bielorrussos.

A McDonald's encerrou os seus 850 restaurantes na Rússia e o mesmo fez a marca sueca Ikea. Entretanto, os russos responderam com o lançamento de marcas concorrentes, em tudo semelhantes a estas marcas Ocidentais.

Também outras sanções e boicotes têm sido estabelecidos por organismos desportivos internacionais, empresas privadas e outros setores da sociedade.

CRISE HUMANITÁRIA

Com as suas vidas ameaçadas, a única alternativa dos ucranianos é encontrar abrigo, muitas vezes sem um plano a curto prazo. Apesar do país vizinho, a Polónia, ter acolhido um grande número de refugiados, a verdade é que muitos são os cidadãos ucranianos que chegam sozinhos a países onde nunca estiveram e onde não têm ninguém à sua espera.

Até ao momento, são mais de cinco milhões as pessoas que abandonaram a Ucrânia à procura de paz e estabilidade.

Cabe ao mundo abrir os braços e acolher aqueles que só querem, literalmente, viver. Também como uma escolha, mas sobretudo como uma obrigação.

Com a intensificação das hostilidades, fica cada vez mais difícil a assistência humanitária àqueles que ainda permanecem no país. Nos dias que correm, tudo faz falta ao povo ucraniano, desde bens alimentares, sacos cama, roupa quente aos kits de primeiros socorros, medicamentos, oxigénio e geradores, que tanta falta fazem nos hospitais.

JOANA MENESES

GUIMARÃES MOBILIZA-SE PARA AJUDAR

A cidade berço voltou a mostrar que a "união faz a força". Logo após os primeiros dias do arranque do conflito armado, a comunidade vimaranense mobilizou-se para prestar auxílio.

Numa primeira instância, foi feito um levantamento das principais necessidades do povo ucraniano e muitas foram as empresas e instituições que iniciaram, de imediato, a recolha desses mesmos bens essenciais nas suas sedes, que seriam depois levados até às fronteiras do país.

Com a consciência de que envio de bens não seria suficiente, era também necessário acolher aqueles que fugiam da guerra. Por isso mesmo, originaram-se várias iniciativas levadas a cabo por empresários do concelho, que prontamente disponibilizaram oportunidades de emprego e ajuda na integração.

Também o município de Guimarães criou uma Rede Solidária, em colaboração com a Delegação de Guimarães da Cruz Vermelha Portuguesa, o Arciprestado de Guimarães e Vizela, instituições locais, como por exemplo o Lions Club, e iniciou uma campanha de solidariedade através da recolha de bens a favor do povo ucraniano. Num curto espaço de tempo, foram ultimados os ajustes logísticos para que vários locais do concelho se transformassem em pontos de recolha.

Desta forma, a partir do dia 2 de março, puderam começar a ser entregues material de ajuda humanitária em todas as juntas de freguesia do concelho de Guimarães e, simultaneamente, nas paróquias aderentes do Arciprestado de Guimarães e Vizela.

A par disso, a autarquia procedeu, de imediato, ao levantamento da disponibilidade pessoal ou empresarial para receber cidadãos ucranianos e contribuir com respostas de alojamento, emprego ou acolhimento de crianças sem retaguarda.

Além do arranque de várias ações pelos cantos do concelho, o dia 2 de março fica ainda marcado pela concretização de uma "Vigília pela Paz", no Largo do Toural. Centenas de pessoas responderam ao repto lançado pelo Papa Francisco para que os crentes se dedicassem intensamente à oração e ao jejum naquele dia. Tratou-se de uma data importante para os vimaranenses, mas sobretudo para a comunidade ucraniana em Guimarães, que tinha um conhecimento mais alargado acerca da realidade vivida no país.

MUNICÍPIO E CIM DO AVE UNEM-SE PELO APOIO À UCRÂNIA

Poucos dias depois do início do conflito armado, os municípios que integram a CIM do Ave (Cabeceiras de Basto, Fafe, Guimarães, Mondim de Basto, Póvoa de Lanhoso, Vieira do Minho, Vila Nova de Famalicão e Vizela) manifestaram a sua tomada de posição sobre a Guerra na Ucrânia, criando uma estratégia de apoio ao seu povo.

Foi aprovado um "Plano de Apoio Humanitário à Ucrânia, à escala Intermunicipal, que se consubstancia numa concertação institucional e de união de esforços para a "integração e acompanhamento dos refugiados, nomeadamente às mulheres e crianças/jovens, em interligação com as escolas e as diversas entidades no setor do emprego e mercado de trabalho, envolvendo, se possível, a comunidade ucraniana residente no Ave".

A CIM do AVE elaborou ainda um Welcome Kit – Guia de Acolhimento a Refugiados e promoveu uma campanha de recolha de sangue.

PRIMEIROS REFUGIADOS ENCONTRAM PAZ NA CIDADE BERÇO

A cidade berço já tinha acolhido, até ao dia 8 de abril, um total de 160 refugiados ucranianos.

Os primeiros cidadãos chegaram a Guimarães no dia 8 de março, precisamente 12 dias depois do início da guerra, e desde então que se multiplicaram os esforços para garantir que mais pessoas continuariam a chegar à cidade.

Foram vários os camiões que saíram rumo à Polónia carregados com toneladas de bens essenciais, assim como carrinhas e autocarros que permitiram a chegada de mais pessoas, financiados por diversas entidades públicas e privadas.

"Não é nada como a televisão mostra, é muito pior", referiu Rui Barreira, advogado vimaranense que, por sua iniciativa, foi até à Polónia para resgatar uma família ucraniana. Consigo levou uma carrinha cheia de sacos, produtos de higiene e de alimentação.

Chegou a Guimarães a 29 de março e trazia consigo memórias "impossíveis de esquecer". As pessoas, explicava, "estão em pavilhões e vão ficando até que alguém as consiga trazer". Aí, reina o medo, apesar de haver "uma tentativa de controle".

O primeiro impacto é na fronteira e é um "sentimento de alívio", mas, depois, "notas as pessoas a olharem no fundo, no vazio, sem imaginar o que é o futuro". A maioria das pessoas "não quer vir para longe, porque acha que pode acabar a qualquer momento e que vão regressar à Ucrânia".

Mas a verdade é que levar a cabo uma missão humanitária também implica ter se assumir responsabilidades. "Se acontecer alguma coisa, há uma responsabilidade", diz Rui Barreira que recorda que teve conhecimento do desaparecimento de um autocarro inteiro, cheio de pessoas, que não chegou ao destino.

Foram "dias muito intensos que parecem semanas" e volta-se, sem dúvida, diferente. Com a ida à Polónia, diz ter agora "uma visão completamente diferente da guerra", referiu Rui Barreira acrescentando que foi "pena não ficar mais tempo".

Apesar da abertura demonstrada pela comunidade vimaranense, "não basta acolher, é preciso integrar", referiu a vereadora da Ação Social na Câmara Municipal de Guimarães, Paula Oliveira, ao longo de todo o processo.

Durante todo este tempo chegaram "muitas disponibilidades de alojamento e o município, em conjunto do a Rede Solidária, verifica se existem todas as condições necessárias de conforto para acolher estes cidadãos" e "à medida que surgem estas oportunidades de alojamento vamos equacionando quantas pessoas conseguimos ir buscar", referiu a responsável, sem nunca fechar a porta à chegada de novos cidadãos ucranianos à cidade.

Além das inúmeras famílias de acolhimento que abriram as portas das suas casas, os cidadãos ucranianos também encontraram abrigo no Verbo Divino, no Lar de Calvos ou em casas cedidas pelos vimaranenses.

Destacando "a grande experiência no acolhimento de refugiados" através do programa "Guimarães Acolhe", que também recebeu refugiados na altura da guerra na Síria, o presidente da Câmara Municipal referiu que o seu desejo é que "cada pessoa que acolhida se sinta como um vimaranense".

"Aquilo que mais ouvi na reunião com as famílias ucranianas é que não querem ser um peso para a comunidade vimaranense. Querem contribuir com as suas competências e com o seu trabalho, que lhes vai permitir obter a independência financeira que ambicionam. Nota-se, no sorriso que nos dão, um agradecimento muito sincero", concluiu o presidente da Câmara Municipal.

"GUIMARÃES FOR PEACE" UNIU EMPRESÁRIOS POR CAUSA COMUM

O movimento 'Guimarães for Peace' reuniu dezenas de empresários vimaranenses, integrando a Rede de Solidariedade do Município, através da campanha 'Pela Paz na Ucrânia'.

"Unidos pela paz mundial", o movimento "Guimarães For Peace" rumou a caminho de Wroclaw (Breslávia), na Polónia, para entregar 3,5 toneladas de bens essenciais a quem procurava sobreviver à guerra em território ucraniano.

O grupo de vimaranenses partiu na manhã de domingo, dia 20 de março, e regressou a Guimarães no dia 24 de março. O objetivo da missão humanitária passou ainda pelo resgate de 30 refugiados para Guimarães, que foram encaminhados para o edifício do Verbo Divino, onde encontraram todas as condições de alojamento temporário para os primeiros dias na cidade berço.

Diogo Antunes foi o coordenador do movimento em Guimarães, que num curto espaço de tempo, se organizou e se fez à estrada. "Num espaço de apenas cinco dias conseguimos com que tudo isto fosse possível. À medida que surgiam novas necessidades, notámos um envolvimento incrível por parte do tecido empresarial vimaranense. Todos ajudaram sem hesitar", referiu o respon-

sável, destacando também a grande disponibilidade demonstrada pelo município de Guimarães.

David Faria, um dos empresários que integra a Guimarães For Peace, recordou o momento da chegada à Polónia. Encontraram "uma situação muito débil, famílias divididas, muito choro, incerteza, insegurança. Pessoas a entrar nos carros, a terem que deixar as mães". Explicou que "as mães querem ficar perto dos pais, mas querem que os filhos e as filhas venham para longe daquela guerra".

Várias são as histórias que marcaram este grupo de voluntários. "Encontram-se muitas situações que não prevemos e temos que ser muito rápidos", diz depois de descrever dois momentos. "Reparamos que uma família tinha uma criança de três semanas e a mãe estava com debilidade pós-parto. Era uma criança que nasceu um dia antes de ter estalado a guerra e há cinco dias para registar a criança. Nós não tínhamos papéis. Como é que as vamos trazer para Portugal?".

Contactada a Embaixada e a Câmara Municipal, foram feitas pontes. A família estava ainda a 350 quilómetros do grupo. "Tínhamos que pegar numa equipa e deslocar-nos lá. Ter menos uma equipa no local podia comprometer o resto de todo o trabalho que estávamos a fazer. Era consumir um dia completo de viagem e fomos com alguma incerteza, mas com uma vontade muito grande de ajudar esta mãe". Tinham em Portugal familiares e o grupo não sentia "esta missão completa" se não trouxesse a família.

Uma outra família sentia insegurança e "já estavam com um quadro psicológico muito complicado", adiantou David Faria. Ao colocar as malas na carrinha, o medo aumentou. "Disseram que afinal não queriam, estavam com medo de que levassem as malas", explica o empresário que disse à família: "se quiser ficar, fica. Se não tiver confiança não pode vir, mas temos que decidir rapidamente".

O compromisso com os ucranianos que chegaram a Guimarães "é continuar a acompanhá-los", garante David Faria que frisa que todos os elementos do Guimarães for Peace "saíram a ganhar muito mais do que aquilo que fazem às outras pessoas".

LÍNGUA É O MAIOR DESAFIO NA INTEGRAÇÃO

Um novo país, uma nova cidade e uma nova língua. As dificuldades de adaptação e integração são muitas. É preciso tratar de documentos, de arranjar um alojamento, um emprego, e, no caso das crianças, uma escola.

Adelina Paula Pinto, vice-presidente da câmara municipal, e responsável pela educação e saúde no município, garante que a ligação entre as várias entidades locais tem permitido integrar as crianças na escola mais próxima do local onde estão atualmente a residir.

As crianças e os jovens ucranianos estão também a ser inseridos em diversas atividades que já exerciam no seu país, como música, ginástica ou natação, através do Conservatório de Música de Guimarães, a Guimagym, a Tempo Livre ou a Oficina.

O município está a procedeu também à identificação das profissões das mães "para ver de que forma podemos potenciar essas profissões nesta integração".

Apesar de tudo, a língua portuguesa continua a ser o principal entrave dos refugiados ucranianos. Muitos são os que não dominam o inglês, o que dificulta ainda mais a compreensão entre as partes.

Por exemplo, nas instalações do Verbo Divino decorre uma formação do IEFP, com a duração de seis semanas. A turma integra 20 cidadãos ucranianos, que terão acesso a um certificado de habilitação da língua portuguesa, bem como um subsídio de alimentação diário.

A par destas iniciativas oficiais, há também outros pontos de encontro, espalhados pelo concelho, onde voluntários se disponibilizam para ajudar na aprendizagem do idioma. É, por exemplo, o caso da União de Freguesias de Oliveira, São Paio e São Sebastião, que, através de uma sala cedida pela Sociedade Martins Sarmento, iniciou o ensino da língua portuguesa a alguns cidadãos ucranianos.

"ISTO NÃO É UM CONFLITO, É A VERDADEIRA GUERRA"

Vasyl Bundzyak é padre da Igreja Ortodoxa da Ucrânia e está em Portugal há 20 anos. Em entrevista à Mais Guimarães, diz que lhe faltam as palavras para descrever a barbaridade desta guerra. "Nem gosto de dizer a palavra conflito porque isto não é um conflito, é a verdadeira guerra", afirma o representante da Igreja a viver em Braga.

Como vê este conflito?

Este conflito armado já começou em 2014 quando a Rússia anexou a Crimeia. Depois, foi anexado o centro de Donbass e Lugansk, onde tropas russas foram escondidas sem número de identificação. Estes separatistas foram apoiados com armamento da Rússia. A partir daí, durante este tempo, a Rússia fez propaganda, dizendo que tem que defender aqueles que falam russo. Durante estes oito anos, a Rússia preparou-se para invadir a Ucrânia e todos nós ficamos chocados no dia 24 de fevereiro quando as tropas russas invadiram a Ucrânia, começando a bombardear cidades, aeroportos e outras estruturas. É um choque para todos os ucranianos.

Atravessamos um momento triste na nossa história...

Sim, até porque sabemos também que durante alguns séculos os russos quiseram transmitir o seu grande império e tentaram apagar o nosso povo, a nossa cultura, a nossa história e a nossa língua. Apesar de já ter começado há alguns séculos, isto está a acontecer agora, no século XXI, começou um período trágico para o nosso povo em que Rússia está a levar a cabo um genocídio, tal com vemos, por exemplo, em Bucha, em Mariupol e noutras cidades. Não tenho palavras, é muito chocante.

Em que consiste essa a propaganda russa?

Por exemplo, a Rússia dizia que o povo ucraniano que falava russo sempre foi discriminado. Isso não é de todo verdade. Claro que a Ucrânia tem a sua língua oficial, e que claro que, pelo menos nos espaços públicos, eles têm de compreender a língua ucraniana, mas na sua vida particular ninguém os pode proibir de falarem russo. Esta situação foi alimentada pela propaganda Russa. Não só na Ucrânia, mas em todo o lado, eles veicularam estas mentiras e fake news sobre a Ucrânia e os ucranianos. Nós não temos este poder de financiamento de propaganda que a Rússia tem nas redes sociais e na televisão. Nós sabemos muito bem como funciona, por exemplo, a Sputnik, na Europa. Eles fazem um grande investimento na propaganda.

Sabemos que tem tido um papel bastante importante na integração dos refugiados ucranianos...

No início de março, quando começaram a chegar os primeiros refugiados da guerra, mulheres e crianças sobretudo. Quanto ao acolhimento, acho que o Estado português demonstrou grande abertura porque eles fizeram um documento, que permite a estas pessoas terem proteção temporária para que depois tenham a documentação necessária de outras entidades com o SEF, a Segurança Social, número de utente e NIF. Assim, conseguem integrar-se na sociedade portuguesa e procurar trabalho. Quero ressalvar uma coisa muito importante que é o facto destas famílias que chegaram a Portugal foram integradas casas de famílias portuguesas, o que me deixou muito surpreendido pela positiva pelos atos solidários que estão a fazer ao acolhê-los. Emocionei-me várias vezes pela grandeza destes atos solidários. Tocou-me muito e nunca deixo de agradecer ao povo e Estado português.

Estas pessoas que cá chegam trazem certamente muitas preocupações, quer por abandonarem as suas vidas e entes queridos, mas também porque sabem que têm pela frente um recomeço...

Sim, conheço muitas pessoas e famílias que acompanho de perto a sua integração. Muitas vezes eu e outros compatriotas que falamos ucranianos somos chamados a acompanhá-los, por exemplo, à Segurança Social, onde ajudamos na tradução e no preenchimento de formulários de documentação.
A maioria das pessoas quer voltar para a Ucrânia porque o trabalho deles é lá. Uns são funcionários públicos, outros arquitetos ou professores. De repente a vida deles mudou e têm de se adaptar, mas todos com quem já falei querem voltar para a Ucrânia assim que possível.

Os primeiros refugiados chegaram há pouco mais de um mês. Como tem sido a integração até agora?

A integração tem sido boa. Ainda ontem (6 de abril), acompanhei uma senhora, que chegou cá há cerca de quinze dias, e já começou a trabalhar nesse dia num restaurante. Ela ficou disponível porque não quer ficar em casa e esperar que alguém lhe dê o que

comer. Falei com muitas famílias e eles não têm este hábito de esperar que alguém tenha que os ajudar. Eles querem trabalhar, ganhar a vida e sair de casa de quem os acolhe. Quando as famílias portuguesas lhes põem comida na mesa para o almoço ou jantar, eles têm até vergonha porque eles sabem que podem e querem trabalhar. As pessoas querem integra-se e aprender o português para fazerem a sua vida autónoma.

Como tem sido essa aprendizagem da língua?

Claro que nas primeiras semanas é complicado. Ainda hoje estive (7 de abril) com um grupo de 25 a 30 ucranianos na Segurança Social para o preenchimento de documentos e ouvi um colaborador português a dizer algumas frases em ucraniano, como por exemplo "bom dia". Foi um momento muito especial para mim e para quem estava comigo.

Tem conseguido manter contacto com os seus familiares e amigos na Ucrânia? O que lhe têm dito sobre os crimes de guerra de que tanto ouvimos falar?

Nos últimos dias tenho falado com os meus amigos. Nós sabemos dos crimes das tropas russas contra os Ucranianos. É um genocídio ao nosso posso, nestes últimos dias. Eles queriam esconder e diziam que tudo isto era uma simulação das tropas ucranianos. Novamente, é uma mentira, é propaganda para esconder aquilo que eles realmente fazem ao nosso povo. Isto não está só a acontecer nas grandes cidades, mas também nas cidades mais pequenas.

Acredita que esta guerra possa ter alguma motivação religiosa?

Sabemos que na Ucrânia existe a Igreja Ortodoxa da Ucrânia e essa igreja é como o seu povo, que está a defender a nossa terra e a nossa história. Mas existe também propaganda russa através da Igreja Ortodoxa Ucraniana patriarcado de Moscovo, que durante muitos anos faziam propaganda russa com a Igreja Ortodoxa russa. Isto também foi um momento muito triste porque também alimentou esta guerra. Nem gosto de dizer a palavra conflito porque isto não é um conflito, é a verdadeira guerra.
O nome é Igreja Ortodoxa da Ucrânia Patriarcado de Moscovo. Mas, durante este tempo, para esconder o patriarcado de Moscovo, ele dizia que era a Igreja Ucraniana de forma a abençoar o que as tropas russas estão a fazer na Ucrânia. Como se fosse a coisa certa a fazer. A Igreja Ortodoxa Russa seguiu a posição de Putin e das tropas russas.
Durante muitos anos, a Igreja Ortodoxa da Ucrânia Patriarcado de Moscovo sempre seguiu o Putin e a Igreja Ortodoxa Russa. Eles queriam chamar-lhe Russkiy Mir e diziam que não existe língua ucraniana. Isso também é propaganda.

Acha que as igrejas podem ser determinantes na resolução deste conflito?

Sim, porque o nosso Parlamento já tem uma proposta de lei para proibir na Ucrânia a Igreja Ortodoxa da Ucrânia Patriarcado de Moscovo, para que eles não façam propaganda a dizer que aquilo que está a acontecer, russos matarem ucranianos, é certo. É um completo absurdo pessoas que vivam na Ucrânia acreditarem nisso. Essa propaganda Russkiy Mir defende que os russos têm mais voz, têm mais poder e têm que mandar no nosso território, nas nossas casas e no nosso povo. A Rússia não tem direito de invadir a Ucrânia e matar o seu povo.

O que pode reservar o futuro?

A Europa e todo o mundo viu e aprendeu. Eles pensavam que as tropas russas até 48 horas chegariam a Kiev. Mas isso não aconteceu porque as forças armadas ucranianas demonstraram a sua capacidade e força, que conseguem defender o seu território, as suas casas e o seu país. No futuro, se a Europa continuar as sanções contra a Rússia e puder ajudar a Ucrânia com armamento pesado, porque sabemos que a Ucrânia tem menos aviões e menos tanques, nós podemos continuar a defender. O povo ucraniano também acredita em Deus e esperamos que as orações e essa fé permita acabar com esta guerra o mais rápido possível.
O Putin é incerto e todos os acordos que a Ucrânia e os vários países queriam fazer para acabar com esta guerra não são confiáveis. Ele não é a pessoa certa e não se pode confiar nele.

"EMOCIONEI-ME VÁRIAS VEZES PELA GRANDEZA DESTES ATOS SOLIDÁRIOS. TOCOU-ME MUITO E NUNCA DEIXO DE AGRADECER AO POVO E ESTADO PORTUGUÊS."

VASYL BUNDZYAK

ARTIGO

Alina Okolot é uma jornalista, correspondente, autora e apresentadora ucraniana, que encontrou refúgio em Guimarães. O seu pseudónimo criativo é Danilevskykh.
Com o objetivo de "contar ao mundo a verdade e mostrar os eventos reais que estão a acontecer na Ucrânia", Alina teve a possibilidade de abandonar o país a 10 de março, mas quer dar a conhecer as hostilidades que testemunhou com os seus próprios olhos.

ENTRE A VIDA E A MORTE

Olá! Eu sou Alina. Tenho 22 anos e sobrevivi... embora estivesse a apenas alguns segundos de me perder para sempre.

A guerra chegou no dia 24 de fevereiro. Acordei por volta das 6 da manhã quando minha mãe me ligou. Ela disse: «Alina, a guerra começou».

A tremer de medo, peguei nos meus pertences e saí rapidamente. Fui para a casa dos meus pais.

Como não havia um porto seguro perto do nosso bloco de apartamentos, os helicópteros russos sobrevoavam o nosso telhado e algumas explosões foram ouvidas, decidimos mudar-nos para a casa dos meus parentes, onde eles tinham uma cave. Era Hostomel. Naquela época, não percebemos que todo o inferno tinha começado quando as forças russas atacaram esta zona aérea.

Eu nunca desejaria isto a ninguém... O que eu passei naquelas duas semanas. Aqueles que não enfrentaram uma situação destas na vida nunca a entenderão completamente.

Eu gostava de explicar!

Imagine isto... Quando 15 chechenos estão por perto com emblemas militares georgianos, atirando aleatoriamente em pessoas inocentes.

Imagine isto... Quando estás sentada numa cave, a tremer de medo de medo, porque não sabes se serás a próxima a ser baleada...

Imagine isto... Quando aqueles soldados desumanos estão perto do teu quintal e bombardeiam o teu bairro. Como resultado, detritos e fragmentos ficam espalhados por todo o lado.

Imagine isto... Quando te moves apenas para ser evacuado, mas depois vês um tanque do inimigo com soldados russos.

Dezenas de helicópteros sobrevoavam-me todos os dias, trazendo morte e destruição. Não tínhamos o básico. Estávamos sem eletricidade, sem gás, sem água devido à destruição.

Todo dia era como se fosse o meu último dia e eu pedi a Deus para me ajudar a passar por esta terrível provação e apenas estar viva para o dia seguinte.

Eles afirmam que são nossos irmãos. Mas vocês TÊM QUE SABER: eles são VERDADEIROS BÁRBAROS! Eles não têm nada sagrado e são ainda piores que os fascistas!

ASSISTA AO VÍDEO

Pensadores de Vulto
Por André Veríssimo

CAPÍTULO 11 – FRANZ ROSENZWEIG: A OPOSIÇÃO À IDEIA DE TOTALIDADE

André Veríssimo
Empresário, Investigador Universitário,
Ensaísta

Continuação do artigo anterior.

As dificuldades do fenómeno religioso apreendido na sua universalidade histórica, estrutura linguística e coisística tornam-se impenetráveis a uma única aproximação pelo lado lógico. As mais graves delas não são aquelas que se poderiam associar ao tema da intencionalidade, sob pretexto de que a intencionalidade seria irremediavelmente devedora da representação, portanto da objectivação, ou seja da pretensão de domínio do sujeito em relação ao sentido da sua experiência. Existem, com efeito, sentimentos e atitudes que podem ser chamados de "religiosos" que transgridem esse domínio da representação e, nesse sentido, marcam a falta de domínio do sujeito em relação a todo o império do sentido. Deram-se nomes a esses sentimentos: sentimento de dependência absoluta (Schleiermacher); sentimento de confiança sem reservas, a despeito de tudo, a despeito do sofrimento e do mal (Barth e Bultmann); preocupação última (P. Tillich); sentimento de pertença a uma economia do dom, com a sua lógica de superabundância, irredutível à lógica da equivalência – sentimento de ser precedido na ordem da fala, do amor e da existência (Rosenzweig) – (Paul Ricœur).

Um livro: *A Estrela da Redenção* (ROSENZWEIG, Franz, *Der Stern der Erlösung*, Erstausgabe, Frankfurt, Kaufmann Verlag: 1921) graficamente utiliza a configuração da Magen David, estrela de David, como um símbolo para a unidade fundamental do universo. Separando a estrela em dois triângulos, Rosenzweig fala da relação triangular no triângulo superior entre Deus, o Mundo, o Homem. O triângulo inferior representa a Criação, a Revelação, e a Redenção. Como as pontas do triângulo estão entrelaçadas assim, também, estão estes seis elementos. Deus (D.) faz o mundo através da criação. Escolhe o homem através da revelação. E de D., com a ajuda do trabalho criativo do homem o mundo passa a relacionar-se com o acto de redenção. O homem, o co-auxiliar de D. na criação. Embora Deus criasse o mundo, o homem deve lutar por fazer o bem no mundo. Na vida o homem encontra D. através desta filosofia prática: a Estrela no seu todo serve como símbolo de Israel. É assim que o argumento de Rosenzweig está em constante interacção em cada nova revelação e resposta como foi exemplificado na sua vida extraordinária. A sua mulher ajudou-o a traduzir a poesia de Judah Halevy. Com Martin Buber transpôs por inteiro a Bíblia do original para o alemão.

Fragmentos duma vida: A vida de Franz Rosenzweig (1886-1929) representa dramaticamente o retorno duma mente nobre da periferia para o centro mesmo duma vida Judaica. Realizando estudos em Medicina e Filosofia, e realizando uma dissertação nesta área, que se transformou mais tarde numa obra em dois volumes intitulada *Hegel e o Estado* (1920). Envolvido num debate filosófico interno e pronto a abandonar o Judaísmo a favor do Cristianismo, decidiu como último remédio assistir ao *Yom Kippur* em Berlim em 1913. Foi inundado por uma epifania religiosa, o que o voltou bem directamente de retorno ao estudo do Judaísmo. Na sua busca Rosenzweig estudou o celebrado filósofo judeu Hermann Cohen.

Durante a I Grande Guerra, enquanto combatia como soldado nas trincheiras, começou a escrever o seu estudo seminal, *A Estrela da Redenção* (ROSENZWEIG, 1921) Após o conflito mudou-se para Frankfurt onde começa a cumprir os mandamentos do Judaísmo numa via tradicional, mas sempre guiado pelos seus instintos naturais. Em Frankfurt, ele abriu uma academia para adultos, dedicada aos estudos judaicos da mais alta reputação intelectual. *Das Freies Juedisches Lehrhaus* ("Casa judaica de Cultura Livre") que veio a servir de modelo para outras instituições judaicas na Alemanha.

Liberdade Original: Em Rosenzweig, aquele que faz violência ao Reino, e salta para lá do tempo do outro, que está em jogo na redenção, nega assim, ao homem a possibilidade da sua eleição. A liberdade original, que faz irrupção na atmosfera dum novo dia, como potência escondida que se origina num deus escondido. Essa natureza interna do divino que é acrescida da inerência do seu ser: infinito mar de ser, concentração acrescida duma densidade sob o choque duma liberdade sem fim. Tal liberdade de "agir na potência criadora de Deus torna-se manifesta como ser essencial, ser que é atributo"[ROSENZWEIG, Franz, *Der Stern der Erlösung*, Haag, Martinus Nijhoff, 1976, p. 178: "Als Wesenhaftes, eigenschaftliches Sein war die Tatfreiheit in der Schöpfermacht offenbar geworden; jetzt muss das Schicksalgebundene Sein in entsprechender Umkehr sich offenbaren als augenblicksentsprungenes Geschehen, als *ereignetes Ereignis*". (A liberdade de agir na potência criadora de Deus torna-se manifesta como ser essencial, ser que é atributo. É preciso, além disso que o ser ligado ao destino se inverta da mesma forma, para se revelar como processo surgido do instante, como *acontecimento que advém*). Nossa Tradução. Confrontada com a tradução francesa p. 191, Trad. A Derczansky e Jean-Louis Schlegel, Seuil, Paris, 1982 (Sublinhado nosso)]. No estreito espaço que lhe é próprio o instante conserva todo o peso da fatalidade, não decretada, mas que está aí subitamente, e que, na sua aparição súbita, como impossível de contornar, como a face do humano, como o único e possível nome que nós podemos dar à face interna de Deus, que é afecto. [Ibid., p. 178: "Ein Blick auf das Geschöpf, das in Gottes Gleichnis und Ebenbild erschaffen worden, lehrt uns, wie wir dies affektgewordene innergöttlich Schiksal allein nennen können und müssen"].

NB: O presente artigo é uma deriva parcial duma leitura anterior intitulada "O espaço moral humano: Martin Buber, Emmanuel Levinas e Braz Teixeira" – Guimarães, 2020.

GUIMARÃES NA PRIMAVERA

MARIA ABREU

LÍVIA VASCONCELOS

MARIA ABREU

SÉRGIO FERNANDES

SÉRGIO FERNANDES

LÍVIA VASCONCELOS

LÍVIA VASCONCELOS

LÍVIA VASCONCELOS

LÍVIA VASCONCELOS

FUTEBOL À LUPA

LIGA – UM EDIFÍCIO NOVO COM IDEIAS VELHAS!

TEXTO: VASCO ANDRÉ RODRIGUES • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

A NOVA LIGA DE CLUBES...

Foi notícia há poucos dias.

O organismo profissional de futebol, a Liga de Clubes, lançou a primeira pedra das suas novas instalações que se situarão na freguesia de Ramalde, no Porto.

Com um custo estimado em 18 milhões de euros, terá apoio da Câmara Municipal do Porto na ordem dos 600 mil euros, para além da cedência do terreno onde o empreendimento surgirá.

Considera a promotora do empreendimento tratar-se de uma "obra emblemática que transpirará futebol, conciliando requinte e inovação, momentos de formação e fomento de negócios, bem como momentos de convívio e lazer." Por isso, será constituída por oito andares, um auditório com capacidade para trezentas pessoas, o primeiro museu das competições profissionais e uma zona de Futebol High-Tech, onde poderão ser realizadas actividades ligadas ao desempenho de jovens jogadores e de atletas profissionais.

Em suma, um projecto tendente a colocar o organismo gestor do futebol português na vanguarda organizativa e administrativa do futebol europeu e que se se atém no slogan "Aqui será o futuro", algo que Pedro Proença, o presidente da Liga de Clubes considerou não existir melhor definição para o momento vivido.

UMA FALÁCIA...

Contudo, apesar de se saudar o passo de modernidade dado, na verdade tratar-se-á de "varrer da sujidade para debaixo do tapete" se a simplicidade da expressão nos é permitida nestas linhas.

Certamente, a pergunta que pululará nas mentes dos adeptos do futebol, na sua grande maioria, será bastante simples: o que os campeonatos, os clubes ganharão com isso?

Tratar-se-á, pois, de uma quimera, de uma falácia destinada a materializar um falso desenvolvimento, já que o jogo, como bem o conhecemos continuará a seguir um modelo anacrónico, antiquado e sem se preocupar com a necessidade de pugnar por regras de desenvolvimento integrado e concertado.

UM JOGO NO SÉCULO XIX

Pese embora a ideia de modernidade que a Liga de clubes pretende demonstrar com as novas instalações, a verdade é que o futebol português encontra-se, pois, na idade da pedra quando comparado com vários homólogos do Velho Continente.

Na verdade, no nosso país, bastará atermo-nos em alguns factores que impedem o desenvolvimento do jogo, muito por culpa dos agentes que deveriam pugnar pela sua própria evolução.

Para alterar os paradigmas, romper com usos e costumes, ousar entrar no século XXI urgirá ter coragem. Uma coragem capaz de revolucionar todas as mentalidades e capaz de tornar a competição mais equitativa, mais proporcional e, acima de tudo, mais transparente.

A CENTRALIZAÇÃO DOS DIREITOS TELEVISIVOS

Pedra de toque destas ideias passará pela concretização premente da centralização dos direitos televisivos.

Com alguns clubes a pretenderem a antecipação destas medidas para a temporada de 2023/24, tal poderá ser a *almofada* que poderá tornar os montantes do futebol português bem melhor distribuídos.

Porém, como sempre, forças existirão que pugnarão pela não concretização desta medida, com receio que as diferenças existentes se esbatam. Ao invés do que sucedeu na maioria dos países, em Portugal, os *senhores feudais* do futebol temem que tal possa fazer com que a sua predominância e domínio se esbata... e permitir surgir um *Leicester* que é bom de aplaudir, mas só quando surge em outros países!

ARBITRAGEM E VÍDEO ÁRBITROS

Incompreensivelmente, o futebol português segue um modelo de nomeações de arbitragem.

Tal aumenta a suspeição, permite o condicionamento dos árbitros e leva a que se sintam impelidos a errar sempre em favor dos mesmos.

O que leva a que as nossas competições não apostem num modelo

transparente em que a escolha dos juízes recaia num sistema informático de aleatoriedade? O sorteio dos árbitros já usado em outros períodos da nossa história? O que impede isso?

Além disso, tal como sucede em países, como a Itália, o que impossibilitará os juízes de, em conferência de imprensa, após o final das partidas, explicarem o conteúdo e fundamento das suas decisões? Uma sentença para ser válida tem de ser explicada. Nenhum de nós tomará uma decisão sem sopesar *os prós e contras* da mesma. A bem da transparência e do fim da suspeição do futebol português, porque não permitir que os juízes expliquem as suas decisões, demonstrando a sua boa-fé no momento das decisões?

DEFESA INTRANSIGENTE DOS ADEPTOS

Outro ponto primordial passará pela defesa dos adeptos, de modo a ousarmos tornar o espectáculo mais preenchido por estes.

Desde logo, balizar o preço da bilhética em montantes razoáveis, tornando o presenciar dos desafios acessíveis a todos e fazendo do futebol o verdadeiro *espectáculo do povo*, na verdadeira acepção da palavra.

Posteriormente, acabar de vez com os espectáculos aos dias de semana, ao Domingo à noite, altura em que as entidades transmissoras sorriem por terem possibilidade de contarem com maiores audiências, mas que, em contraponto, leva a bancadas vazias.

Além disso, ao invés de se defenderem teorias de "cartões do adepto", criar condições atratctivas para as bancadas encherem-se, possibilitando que, como sempre existiu, bombos, tambores, tarjas e bandeiras sejam admissíveis.

Por fim, a criação de uma entidade independente destinada a tutelar o que vai sucedendo pelos estádios, em ligação com a direcção da Liga de Clubes e destinada a reportar todos os abusos que os adeptos, verdadeiro sal do futebol, vão sofrendo por esse estádio fora.

MODELOS COMPETITIVOS OUSADOS

Acabemos, na parte mais polémica, da nossa tese.

Falemos, pois, dos modelos competitivos dos campeonatos. Sabemos que a Liga Portuguesa não tem o mesmo sex appeal de outras disputadas nessa Europa. Sabemos, também, que o seu grau de atractividade é diminuto.

Por isso, dificilmente temos conseguido projectá-la para além do nosso país.

Além disso, o défice de competitividade trará resultados nefastos quando em confronto com outros emblemas de outros países.

Então, porque não equacionar um campeonato dividido em duas fases, uma regular e uma em que se divida as equipas, discutindo metade pelos lugares principais e as restantes pela manutenção? Impossível? Nada disso! Basta ver o êxito do modelo na Bélgica.

O PAPEL DO VITÓRIA...

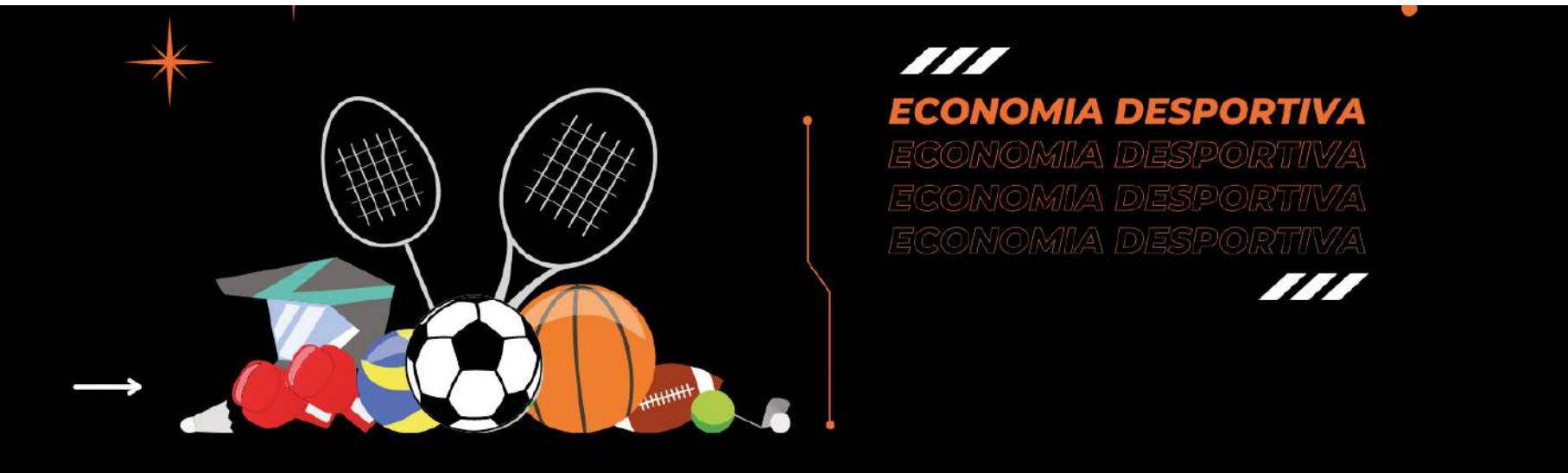
Muitas mais hipóteses deveriam ou, pelo menos, poderiam ser levantadas. Há muito a fazer para revitalizar o futebol português.

Urge, porém, que a Liga de Clubes, principalmente a sua direcção assuma essa necessidade.

Caso, essa vontade inexista, caberão aos clubes nelas interessados o papel motriz na alteração do futebol português. Com efeito, pela sua dimensão humana e social, o Vitória deverá assumir um papel de charneira na reformulação das mentalidades, empunhando uma bandeira de remodelação e de reformulação de mentalidades, avançando com propostas e projectos.

Caberá, pois, ao clube assumir o papel mais empreendedor na reformulação do jogo, em contraponto a quem pretende que o mesmo continue anacrónico, sem evolução e sempre a tender para os mesmos.

De que adiantará um edifício novo em modelos e ideias vetustas e gastas?



MOLINHAS PROCURAM SALTOS PARA OS PÓDIOS NACIONAIS E INTERNACIONAIS

FOTOGRAFIAS: CLÁUDIA CRESPO

Nas Caldas das Taipas, os atletas do Molinhas Clube de Rope Skipping têm levado o nome de Guimarães e de Portugal a vários cantos do Mundo. Modalidade procura quebrar barreiras e preconceitos. Próximas etapas passam pelos nacionais, em Queluz, e pelos europeus, que decorrerão na Eslováquia.

Quem nunca saltou à corda na infância, na juventude ou na escola? E se pudesse saltar à corda, divertir-se, e praticar um desporto? A modalidade, mais conhecida por Rope Skiping, ainda é pouco conhecida a nível nacional, mas caminha a passos largos para a notoriedade no país, fruto de alguns prémios internacionais e perante os melhores atletas do mundo.

Através do desporto escolar, a modalidade foi crescendo paulatinamente e o Molinhas Clube de Rope Skipping das Taipas, que em fevereiro completou sete anos de vida, tem sido um grande impulsionador da modalidade, cujas principais vertentes são as provas de Freestyle, através de cordas de vinil, e as provas de velocidade e resistência, com cordas de aço.

"Antes da pandemia, o clube estava a crescer bastante e já tínhamos cerca de 70 atletas e com vários campeões nacionais. Com a pandemia, baixamos para metade o número de atletas, mas continuamos a manter os bons resultados", explicou Sandra Freitas, de 44 anos, responsável máxima pela coletividade. "Com a pandemia, as escolas também fecharam as portas para demonstrações e ações de sensibilização. Mas temos esperança que, na próxima época, possa tudo voltar à normalidade", perspetivou.

A pandemia trouxe dificuldades. No entanto, são os preconceitos da sociedade o maior entrave à evolução. "Muitos pais pensam que é um desporto de meninas. Mas é um preconceito que está a mudar. Noutros países desenvolvidos, não existem essas barreiras. Temos vários rapazes campeões nacionais e vários rapazes medalhados internacionalmente", justificou. "É um desporto barato e saudável. É uma modalidade fácil de começar. Apareçam e experimentem. Os próprios pais podem experimentar. Há competições para todas as idades".

NACIONAIS E EUROPEUS NO HORIZONTE

Apesar das dificuldades criadas pela pandemia, os resultados desportivos têm sido positivos.

"Já garantimos o apuramento de 21 atletas para o campeonato nacional que vai decorrer em Queluz, a 11 e 12 junho", lembrou Sandra Freitas. Para o Campeonato da Europa, a decorrer entre 24 e 30 de julho, na Eslováquia, as perspetivas também são animadoras, como adianta o treinador e coordenador Ângelo Santos. "As expetativas são altas, nomeadamente a nível da velocidade. É o momento certo para provarmos que somos uma das nações mais rápidas a nível mundial. No freestyle, estamos a trabalhar com algumas condicionantes, mas com otimismo", adiantou. "É sempre uma grande responsabilidade, porque quando estamos a saltar, não saltamos sozinhos. Saltamos pelos sacrifícios que os pais fazem, pelas pessoas que nos ajudam, pelas pessoas que nos cedem espaços, pelas Taipas, pelo concelho de Guimarães e pelo país. Queremos ouvir o hino nacional", acrescentou. O clube taipense, recorde-se, já disputou dois campeonatos do Mundo, precisamente nos Estados Unidos e na Noruega.

O jovem Paulo Lima, já com muitos anos ao serviço do clube, é um dos talentos que tem brilhado dentro e fora do país. As metas para os europeus estão traçadas. "Quero voltar a ser campeão europeu e quero ajudar a equipa a sagrar-se campeã europeia. Temos boas perspetivas", perspetivou. "Também quero tentar bater o meu próprio recorde europeu e estou animado para isso. Já foi batido em campeonatos nacionais, por isso, as probabilidades são boas".

A Câmara Municipal de Guimarães já atribuiu um subsídio ao clube para a participação no Campeonato da Europa, mas os responsáveis ainda estão no terreno na tentativa de angariar novas verbas.

LIA SILVA | 11 ANOS

Gosto muito de saltar a corda e, como algumas amigas já estavam no clube, pedi aos meus pais e eles acederam. Gosto muito de estar aqui. Tento nunca faltar a um treino, porque tenho prazer no que faço. Saltos simples e cruzados são fáceis, mas triplos e duplos são difíceis de executar. É preciso treinar muito. Quero ir aos nacionais".

MARTIM RIBEIRO | 8 ANOS

"A experiência está a ser fantástica. O meu irmão já estava cá e, como não queria estar sozinho no futebol, decidi vir experimentar. Estou a gostar muito desta experiência e trabalho muito para ganhar provas. Saltar corda parece fácil, mas exige muito treino".

FRANCISCA VAZ | 11 ANOS

"Estou no clube desde 2018 e, desde muito cedo, já saltava à corda e brincava com elas na escola. Quero ganhar competições e vou trabalhar muito para marcar presença nos nacionais. , no próximo ano, quero ir ao Mundial".

FAZER VOLUNTARIADO: "SER GRATA POR TODAS AS PEQUENAS COISAS"

TEXTO: JOANA MENESES • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

Inês Sousa e Maria Inês Jordão embarcaram, em fevereiro, no programa Spirit Experiência. Durante três semanas, fizeram de São Tomé casa.

Tomar a decisão de ir não foi difícil uma vez que o voluntariado está já há alguns anos presente na vida destas duas vimaranenses. "Sentia que muito do tempo disponível que tinha podia dedicá-lo a quem mais precisasse. Sempre fiz voluntariado em Guimarães, mas queria entrar em contextos diferentes", conta Maria Inês. Com 25 anos e desempregada, acreditou que este seria o momento "perfeito para juntar o útil ao agradável".

Inês Sousa diz que não pensou muito nos entraves em relação aos seus trabalhos, sentiu que era a sua oportunidade. "Inscrevi-me no dia 30 de janeiro e a nossa aventura iniciou no dia 25 de fevereiro", recorda enquanto explica que fazer voluntariado era "um sonho enorme, mas daqueles que sentimos que, lá no fundo, não se vão realizar num futuro próximo porque nunca é a altura certa".

"PASSAMOS A VIDA A ADIAR A VIDA PARA MAIS TARDE E ACABAMOS POR PERDER MOMENTOS INCRÍVEIS"

Inês Sousa

Passaram pouco mais de 20 dias desde o momento da decisão até começar a aventura. Relembra que, nesses dias, acordava "com um sorriso na cara, passava o tempo a imaginar como iria ser, como seria o país, a cultura, as pessoas e, principalmente, as crianças com quem iria trabalhar". Fez e desfez a mala "só para sentir que já estava mais perto do dia, no trabalho sentia que já não conseguia focar muito. Viajei muito antes de meter os pés naquele avião", confessa à Mais Guimarães.

Maria Inês adianta que não existem requisitos, "apenas vontade, motivação e um espírito aberto". É necessário, explica, "que o voluntário entenda que vai para uma cultura diferente e que tem de se adaptar, respeitar a cultura e os hábitos do país para onde vai".

Depois da inscrição, houve uma entrevista por vídeo para perceber qual era a motivação de cada uma, conhecê-las um bocadinho melhor e falar sobre o projeto (educação ambiental, apoio ao estudo, proteção das tartarugas marinhas, empoderamento feminino e fotografia, comunicação e multimédia) que lhes suscitava mais interesse. Após a seleção, é realizado um bootcamp, que acabou por se realizar online, com a duração de dois dias, na qual fazem uma preparação para o terreno.

"Quando cheguei a São Tomé, senti logo o choque ambiental. O calor era abrasador e chegamos de noite". Quem o diz é Maria Inês que, de forma nostálgica, recorda o acolhimento das pessoas. "Foi incrível, os são-tomenses são muito interessados em conhecer os "brancos", como nos chamam. Quando sabem que somos voluntá-

rios e que estamos lá para os ajudar, ficam radiantes, com os olhos brilhantes, ficam mesmo felizes e querem logo fazer amizade".

Ambas se mostraram "incomodadas com o estado físico e mental dos animais, principalmente cães. Desorientados, esfomeados, muito magros, com muitas feridas, a mancar... A maior parte dos locais veem-nos como pragas, enxotam-nos como nós fazemos às moscas", acrescentam. A miséria, descreve Inês Sousa, "é notória: barracas que servem de casa, falta de canalização e energia em vários locais, muita carência de hábitos de higiene... é um mundo à parte".

Por outro lado, garante que "o maior choque é bem positivo: ver aqueles sorrisos rasgados com tão poucos recursos, uma leveza e uma capacidade de valorizar apenas aquilo que realmente é importante é inexplicável".

Três semanas em São Tomé, reflete, "é ser bem recebido em todo o lado, é ser admirado e respeitado por todos, é ouvir piropos a todos os segundos e rir com eles, é apanhar boleia dos locais e ouvir "se estão aqui a ajudar o meu país, claro que eu vos quero ajudar também", é sentir que transmitir o nosso "básico" de ensino é um mundo de informação enriquecedora para eles, que passar dias sem água em casa e ter de a gerir até à última gota é normal, que ficar sem eletricidade de vez em quando também é normal e que só temos de esperar porque não existem soluções, é aprender a lidar com as adversidades com a leveza deles. É chegar a casa a sentir-me impotente, feliz, útil , capaz, cansada, realizada, enorme e pequenina. Tudo no mesmo dia".

Uma experiência de voluntariado em São Tomé é uma experiência de crescimento e de muitas aprendizagens. "Aprende-se muito, aprendemos a gerir bastante as nossas emoções, a gerir conflitos, aprendemos a cultura deles e a adaptarmo-nos aos seus modos de viver e aos seus modos de ensino", exemplifica Maria Inês que garante que, "quando nos entregamos de braços abertos, a experiência é incrível!".

Inês Sousa ainda está a assimilar tudo o que viveu: "talvez nunca vá conseguir descrever o quão importante e especial foi esta experiência para mim. Aprende-se a olhar para tudo de outra forma. A descomplicar, a respeitar outras formas de vida por muito que não concordemos com elas, a valorizar o que aqui olhamos como dado adquirido, a perceber que o que nós consideramos básico para eles é um autêntico luxo, a ser grata por todas as pequenas coisas"

A mala voltou para Guimarães "só com coisas boas: a experiência em si e os meninos do apoio escolar que vão estar sempre no coração". As aprendizagens e competências sociais e profissionais "certamente vão também ajudar no futuro, no mercado de trabalho", acredita Maria Inês.

"QUERO MUITO VOLTAR A SÃO TOMÉ E IMPLEMENTAR UM PROJETO DE FORMAÇÃO LÁ"

Maria Inês Jordão

HIP HOP INTERNATIONAL: "UMA SUPERAÇÃO DIÁRIA"

TEXTO: JOANA MENESES • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

Quatro dias de "intensa experiência e superação para todos os bailarinos" é como Francisca Rodrigues, professora de dança no Guimagym, encara o Hip Hop international (HHI) Portugal. É um evento que abrange quatro diferentes vertentes: cultural, artística, formativa e competitiva.

Em 2022, o evento volta a ter público e decorre entre 22 e 25 de abril no Complexo Municipal de Ténis da Maia, uns dias antes do Dia Mundial da Dança, que se celebra a 29. Ao longo das suas sete edições, mais de 300 crews e de 5.700 bailarinos já pisaram o palco do HHI, tornando-o numa referência nacional e internacional na área da dança.

Focado nos bailarinos, a organização procura garantir as melhores condições possíveis para a valorização e reconhecimento de cada um que pisa aquele palco, bem como proporcionar um espetáculo de entretenimento aos milhares que assistem ao vivo e via livestreaming.

De Guimarães até à Maia vai o grupo FR Absolut, um grupo de atletas entre os 11 e os 18 anos, que atuam no escalão Varsity. Prepa-

ram esta atuação há cerca de um ano, "mal terminou o HHI do ano passado". Para Francisca Rodrigues, treinadora, "não é fácil", mas acredita que "com esforço e dedicação conseguem fazer aquilo que são capazes".

Com alguns dos elementos que vão este ano embarcar nesta aventura, o grupo foi ao HHI pela primeira vez em 2021. "Foi exatamente uma experiência. Fomos pela primeira vez, para experimentarem, se darem a conhecer, saberem o que era uma competição", explica Francisca Rodrigues que espera "que este ano estejam mais preparados". Apesar de alguns elementos nunca terem participado numa competição, "com a força dos que estão mais habituados vão conseguir".

Lara é a mais nova do grupo FR Absolut, tem 11 anos, e não é a primeira vez que pisa aquele palco. "Quando chegas lá ficas muito nervoso, mas depois entras no palco e o nervosismo passa", revela. Para a atleta, é possível alguém divertir-se em cima do palco, "mesmo depois do resultado".

Com 14 anos e na dança apenas há seis meses, Maria João diz que sempre gostou de dançar. "Nunca pensei vir para uma equipa", contou ainda envergonhada. A aventura, confessa, "está a ser stressante, mas, definitivamente, uma das melhores experiências".

À Mais Guimarães, confessou que, apesar de não estar a ser fácil, "está a ser divertido". Estar com pessoas que gosta e que são fáceis de estar é das melhores partes.

Da ginástica para a dança saltou Marta. Depois de ver o grupo a competir, quis fazer parte também. Acredita que "vai ser desafiante" e que, mesmo com o stress", é algo que os "prepara para o resto da vida".

Gonçalo tem 15 anos e dança desde os 10. À Mais Guimarães, confessou que, no ano passado, "estava muito nervoso, mas depois de subir ao palco o nervosismo acaba e é uma experiência incrível". Este ano, acredita que o grupo tem "mais técnica, uma coreografia mais evoluída", mas confesso que existe algum receio.

Apesar de ser o único rapaz no grupo, não vê isso como um entrave. "Sinto-me, sou um como elas, agimos como um grupo", diz. A todos aqueles que querem entrar no mundo da dança, Gonçalo aconselha a "terem coragem e não terem vergonha. Se não acreditarem, ninguém vai acreditar, têm de ser os primeiros".

A dançar há quase dez anos, Maria foi à Maia no ano passado e garante que "compensou". Para a bailarina, "com a ajuda de todos e com esforço" conseguem "chegar e cumprir o objetivo".

Dançar, frisa Maria, "é uma maneira de expressar os sentimentos, de nos sentirmos livres e de partilhar momentos com os amigos".

Margarida dança há 15 anos. Iniciou o seu percurso com apenas três anos e vê as competições, e o HHI especificamente como "uma superação diária". Recorda que, às vezes, é "complicado" conciliar os treinos com a escola e a vida. "Todos temos estágios, exames, testes, mas o esforço sabemos que vai recompensar", explica.

Para a mais velha do grupo, "a dança, mais do que um desporto, é uma forma de expressão e um refúgio, porque a dança leva-nos a sítios onde não podemos ir por causa da escola e do trabalho. Leva-nos a lugares bonitos".

Os três primeiros classificados de cada divisão serão apurados para representar Portugal no Campeonato do Mundo de Hip Hop Dance / World Hip Hop Dance Championship que se realiza entre 6 a 13 de agosto em Phoenix.

Foi o caso da treinadora Francisca que também já competiu, no escalão Mega Crew. "Éramos 40 bailarinos em palco. Ficámos em primeiro lugar, foi uma superação, e fomos representar Portugal a Phoenix, nos Estados Unidos, em 2019".

A Hip Hop International, fundada em 2002 e sediada em Los Angeles, é produtora de múltiplas competições de danças urbanas, ao vivo e televisionadas. A Associação Portuguesa de Hip Hop Dance Crews (APHHDC) é a representante em território nacional da organização Hip Hop International e responsável pela organização do Campeonato de Portugal de Hip Hop Dance desde 2014.

MADRID
"ES LLEGAR Y SENTIR QUE YA ESTUVISTE"

TEXTO E FOTOGRAFIAS: JOANA MENESES

Quis ser contadora de histórias, saltar de cidade em cidade e apontar todos os pormenores que via enquanto conhecia outras pessoas. De máquina fotográfica e caderno às costas. Saí de Guimarães e descobri Madrid. Não é longe. Mas tornou-se casa. Apaixonei-me por ti e pela tua cultura (e desculpa tratar-te por tu). Passeavas pela Plaza Mayor, pela Gran Vía e pelo Callao. Via-te todos os dias e todos os dias me sentia tão pequena enquanto vivia o meu sonho de criança. Cumpri o sonho de seres casa.

A cidade dos concertos, parques de atrações, multidões e das surpresas ao virar da esquina, é também a cidade da tranquilidade, dos espaços verdes e dos lugares mais bonitos. Quem diria. Há sons que não me saem da cabeça quando penso em ti. Quase podia falar numa banda sonora. O som dos mercados, das conversas dos vizinhos a altas horas da noite, do antigo Vicente Calderón, das cervejas ao pôr do sol, do dois de maio e do dia de Reis. Mas também o som da festa que não acaba e da tranquilidade do Debod.

Há quem te ame e quem não goste de ti. Não és a cidade cheia de pressa e barulho que as pessoas acreditam que és. Conheço o teu silêncio, o que dás quando precisamos. As tuas ruas tornam-se casa a cada passo. És o lugar perfeito para encontros, uma cidade de todos, mas de ninguém.

"De Madrid al cielo", diz o ditado porque nos mostras a beleza em qualquer sítio para onde olhamos. Tens o restaurante mais antigo do mundo, em pleno coração. Tens museus que nos fazem querer ficar. Tens Goya, Picasso, Velazquez, Dalí e Miró. Tens teus e tens de fora, sabes receber.

O Atlético tem a fonte de Neptuno e o Real tem Cibeles. Tens desporto, tens adrenalina. Montanhas russas, personagens da infância, quedas e gargalhadas. Festejas como ninguém e partilhas como ninguém. Gracias a ti, Madrid.

Despedi-me de ti nas quatro torres. Com a certeza de que ia voltar. Recordei o dia em que cheguei à tua beira, à procura de uma cidade-casa-abraço. Conheci o teu dia-a-dia e as tuas pessoas. Não me despedi, confesso. Sabia que ia voltar a encontrar-te. Vi em ti os passos que devia dar. Chamartín será para sempre um lugar de encontros e tu serás sempre o destino ideal para um fim de semana, para um ano, ou para a vida.

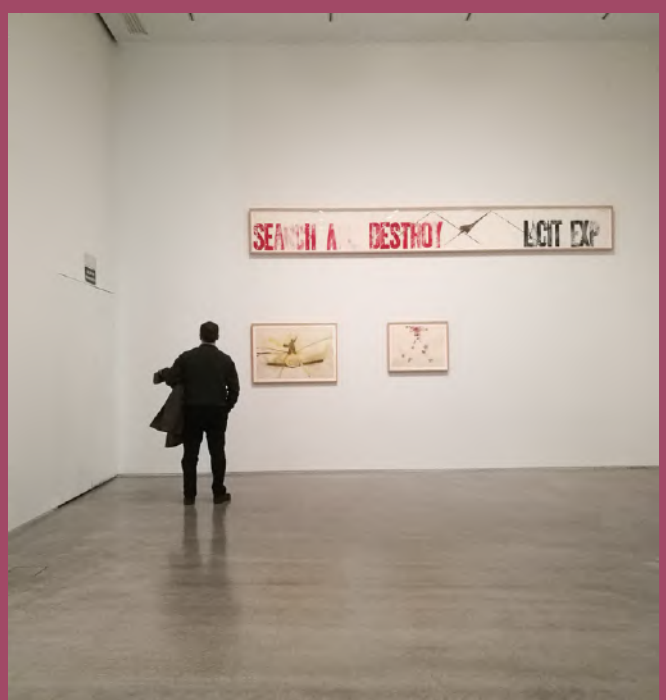
"SI ALGUNA VEZ ME PIERDO, NO ME BUSQUÉIS MUY LEJOS. ANDARÉ POR MADRID."

UM PASSEIO PELA CAPITAL ESPANHOLA

Sair do metro na Puerta del Sol, pisar o quilómetro zero, e caminhar em direção à Plaza Mayor ou à Gran Vía. Subir ao El Corte Inglés no Callao e ver a energia da cidade. Ver o nascer do sol no Templo de Debod e o pôr do sol do parque El Retiro depois de passar pela Puerta de Alcalá. Conhecer o Prado, o Reina Sofia e o Thyssen-Bornemisza, os três museus do triângulo da arte, os salões da coroa espanhola, no Palácio Real, e a Catedral de la Almudena. Imaginar que celebramos um título em Cibeles ou na fonte de Neptuno.

Entrar na estação de Atocha e ficar deslumbrado. Passear por Las Letras, Lavapiés e Chueca. Comer churros na Chocolateria San Ginés e petiscar no Mercado de San Miguel. Arriscar no parque Warner ou no parque de Atracciones de Madrid. Subir ao Círculo de Bellas Artes e outros tantos lugares com vistas para a cidade. Conhecer a nova Plaza de España, ficar boquiaberto com o edifício Metrópolis de Madrid e entrar no Teatro Real e no Matadero.

Aproveita e deixa-te perder pelas ruas. Vais encontrar, de cada vez que lá fores, um lugar novo.



PUB

JOSÉ CALDEIRA EXPÕE EM ABRIL EM OUTDOOR NO CENTRO DE GUIMARÃES

FOTOGRAFIAS: JOSÉ CALDEIRA

O fotógrafo vimaranense José Caldeira é o artista convidado do Grupo Zegnea para o mês de abril, e alguns dos seus trabalhos podem ser já apreciados em realidade aumentada no outdoor interativo que o Grupo dispõe no centro de Guimarães, mais concretamente ao cimo do Avenida D. João IV.

Quanto aos trabalhos apresentados até ao final do corrente mês, e que os vimaranenses e visitantes poderão apreciar através da aplicação "ArtiVive", José Caldeira, ao Mais Guimarães, diz que, para aquele espaço, e considerando o sítio onde está inserido, "uma zona com muito fluxo tanto de trânsito como de desportistas na ciclovia, caos urbano e natureza", optou por fazer uma apresentação "visualmente forte para perturbar a rotina do dia a dia de quem ali passa".

O fotógrafo reconhece gostar "destas formas que as pessoas usam para se transportarem e das convergências aleatórias neste espaço" e, por isso, tentou que o seu trabalho "acrescentasse algo à viagem de cada um em duas partes". Até 20 de abril é possível ver a primeira parte da exposição, e a segunda estará disponível em seguida e até ao final do mês.

José Caldeira classifica de "muito interessante" esta iniciativa do Grupo Zegnea, tendo-o como "um projeto que quebra barreiras entre gerações de artistas", juntando-os temporalmente, numa dimensão de realidade aumentada, "uma técnica ainda pouco explorada por estes lados". E lança um desafio aos curiosos, para que "aproveitem para cuidar da saúde na ciclovia e no caminho parem durante uns minutos na rotunda (CP) onde se encontra a lona da Zegnea". Depois, "é só seguir as instruções e a vossa criatividade na forma de interação", acrescenta.

José Caldeira faz atualmente fotografia institucional e de artes performativas no Teatro Municipal do Porto, também está ligado a diversos festivais como o festival DDD, o festival FITEI, está no cinema com a Bando à Parte, Rodrigo Areias e Edgar Pêra, no festival Caleidoscópio (Braga, Barcelos, Guimarães e Fafe), também nos Maus Hábitos, em publicações editoriais, companhias de dança e de teatro, e realiza outros trabalhos especializados.

Para visualizar o trabalho de José Caldeira no outdoor da Zegnea, o visitante só tem de descarregar a aplicação gratuita "ArtiVive",

apontar o seu telemóvel para o outdoor e deixar-se entrar no maravilhoso mundo da criatividade, inovação e linguagem artística original, muito distinta dos padrões a que estamos habituados.

Para ver e explorar, todos os meses.
Com um tema sempre diferente!

Durante um ano, artistas como José Caldeira (Fotógrafo), Rafael Oliveira (Artista Plástico), Teresa Rego (Ilustradora), Rui Passos (Escritor), Soraia Oliveira (Artista Plástica), Tiago Lemos (Músico e Artista Plástico), João da Fonseca (Designer de Comunicação), Pedro Bastos (Realizador e Artista Plástico) ou Filipe Fontes (Arquitecto e Escritor), vão expor no ECRA (Espaço de Criatividade e Representação Artística), numa iniciativa cultural do Grupo Zegnea.

© DIREITOS RESERVADOS

GOOGLE MAPS COM MAIS NOVIDADES

A primeira novidade do Google Maps quer ajudar o utilizador a planear as suas viagens. Para além de muita informação e filtros que podem ser usados, em breve existirão dados sobre as portagens e as estradas que vão ser encontradas., nomeadamente os custos das portagens.
Outra mudança que se espera para breve é um detalhe ainda maior nos mapas, para o utilizador ter acesso a mais informação. Isso será visto com a apresentação de semáforos e de sinais de stop, o que torna a navegação mais eficiente.
Outro ponto onde haverá detalhe nos mapas é na apresentação de edifícios e de áreas de interesse, para os utilizadores consultarem.

SEQUÊNCIA COMPLETA DO GENOMA HUMANO

Foi publicada a primeira sequência efetivamente completa do genoma humano graças a novas tecnologias que permitiram preencher as lacunas deixadas há 20 anos.
Para ler um genoma, os cientistas cortam todo o ADN em peças com centenas a milhares de letras. As máquinas de sequenciação leem as letras de cada peça e os cientistas tentam colocá-las na ordem certa como se estivessem a montar um puzzle. O desafio é que algumas regiões do genoma repetem as mesmas letras várias vezes.
O genoma é o conjunto completo de genes existentes num organismo ou no conjunto de cromossomas diploides nas espécies eucarióticas.

© DIREITOS RESERVADOS

© DIREITOS RESERVADOS

GM E HONDA: CARROS ELÉTRICOS ACESSÍVEIS

A General Motors (GM) e a Honda Motor Co., revelaram que vão desenvolver uma nova linha de carros elétricos a preços mais acessíveis através de uma nova plataforma conjunta. As fabricantes referiram que esperam produzir milhões de carros a partir do ano de 2027, numa tentativa de superar as vendas conseguidas pela Tesla.
O anúncio inclui os planos da GM de criar dois novos modelos SUVs elétricos para a Honda a partir de 2024,
Esta parceria faz também parte dos planos da GM para atingir a neutralidade de carbono nos seus produtos até 2040 e as emissões nos EUA até 2035. Já a Honda pretende alcançar a sua neutralidade de carbono até 2050.

B.V. GUIMARÃES CELEBRAM 145 ANOS COM INCENTIVO AO VOLUNTARIADO

TEXTO E FOTOGRAFIAS: JULIANA MACHADO

O passado mês de março foi especial para os atuais e ex-membros dos Bombeiros Voluntários de Guimarães. A corporação completou 145 anos de história com um "programa extenso, abrangente, dinâmico e envolvente, composto por 11 iniciativas" que arrancaram a 18 de março, e se prolongam até ao final do ano, explicou à Mais Guimarães o presidente João Pedro Castro.

O ponto alto das celebrações aconteceu a 20 de março e mobilizou centenas de pessoas. A manhã arrancou com o habitual desfile apeado e motorizado até à Igreja de S. Francisco, onde decorreu a missa solene em sufrágio dos bombeiros, sócios e beneméritos falecidos.

De regresso ao quartel, no Monumento ao Bombeiro, teve lugar uma homenagem aos bombeiros e tributo aos fundadores da instituição, que reuniu os dirigentes dos BVG, da Liga dos Bombeiros Portugueses, bem como o presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Domingos Bragança.

Mais tarde, já na parada dos BVG, foram atribuídas as medalhas de mérito referentes aos anos de 2020, 2021 e 2022. No total, foram entregues cerca de 30 galardões de efetividade, exemplar comportamento e dedicação e altruísmo.

O apelo ao voluntariado não passou ao lado dos discursos de João Pedro Castro e Bento Marques, comandante da corporação, que reiteraram a necessidade de continuar a investir na formação, assim como a atribuição de "regalias e benefícios sociais" como forma de incentivo ao voluntariado. "É este o desafio que deixo a todas e a todos os vimaranenses, às juntas de freguesia, às empresas e às instituições, que façam parte dos Bombeiros Voluntários de Guimarães", frisou o presidente.

Destas comemorações, os soldados da paz saíram com duas promessas do presidente da Câmara Municipal de Guimarães: a prestação de um apoio com o propósito de beneficiar as piscinas dos bombeiros e a criação de incentivos ao voluntariado.

Abrindo as portas à comunidade, a exposição "145 anos dos Bombeiros Voluntários de Guimarães" foi uma das principais atrações durante as festividades. O espólio incluiu alguns dos primeiros objetos usados e preservados pela corporação, mas também antigos fardamentos, pinturas, condecorações e viaturas. A exposição foi organizada em parceria com as equipas técnicas do Museu de Alberto Sampaio e do Paço dos Duques de Bragança.

LIGA DOS BOMBEIROS PORTUGUESES
DEDICAÇÃO E ALTRUÍSMO

PUB

FUNERÁRIA
PASSOS
NOS MOMENTOS DIFÍCEIS AGIMOS POR SI
CLIQUE AQUI

Now Playing

ENTRE MURALHAS #8

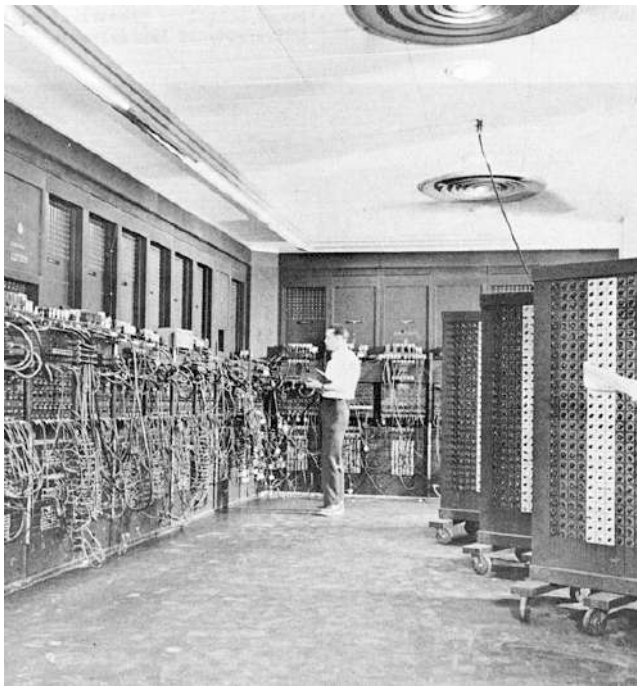
PLAYLIST

1. Abre o Spotify
2. Faz o scan do Spotify code
3. Conhece os artistas da tua cidade

@MAISGUIMARAES

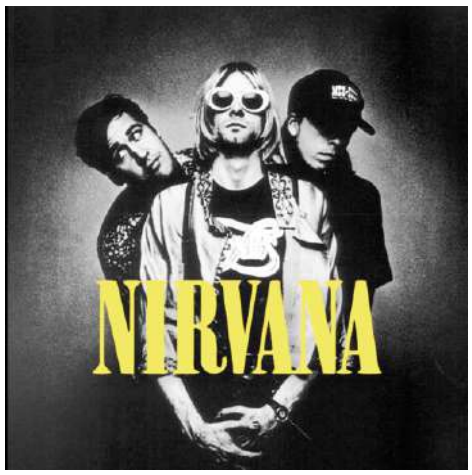
QUIZ

1 – QUANTOS QUILÓMETROS QUADRADOS TEM ESPANHA?
a) 505 990 b) 505 980 c) 505 970 d) 505 960



2 – EM QUE ANO NASCEU O PRIMEIRO COMPUTADOR, ENIAC?
a) 1941 b) 1944 c) 1946 d) 1950

3 – QUAL FOI O PRIMEIRO LIVRO DE FLORBELA ESPANCA?
a) Livro de Mágoas
b) Livro de Sóror Saudade
c) As Máscaras do Destino
d) Charneca em Flor



4 – EM QUE ANO KURT COBAIN FUNDOU OS NIRVANA?
a) 1989
b) 1992
c) 1987
d) 1990

5 – QUEM É O PAI DO TAMAGOTCHI, UM SUCESSO DOS ANOS 90?
a) Akihiro Yokoi
b) Aki Maita
c) Aki Yokoi
d) Akihiro MAita

Soluções quiz: 1 –a); 2 – c); 3 – a); 4 – c); 5 – b);

24 ABRIL —1 MAIO

GUIMARÃES 2022

PUB

ABRIL COM CANTIGAS DO MAIO

ADRIANO CORREIA DE OLIVEIRA

JOSÉ MÁRIO BRANCO

CIRCULTURA

GUIMARÃES
10 ANOS
CAPITAL EUROPEIA DA CULTURA

CLIQUE AQUI

+ info: em.guimaraes.pt

Evento realizado de acordo com Resolução do Conselho de Ministros e normas da Direção Geral de Saúde em vigor

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

CICP

cineclubeguimarães

convívio