

+G

MAISGUIMARAES
A REVISTA DA CIDADE BERÇO

Nº4 FEVEREIRO 2021
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
DIRETOR ELISEU SAMPAIO

JOGO SUSPENSO

O impacto da pandemia no desporto

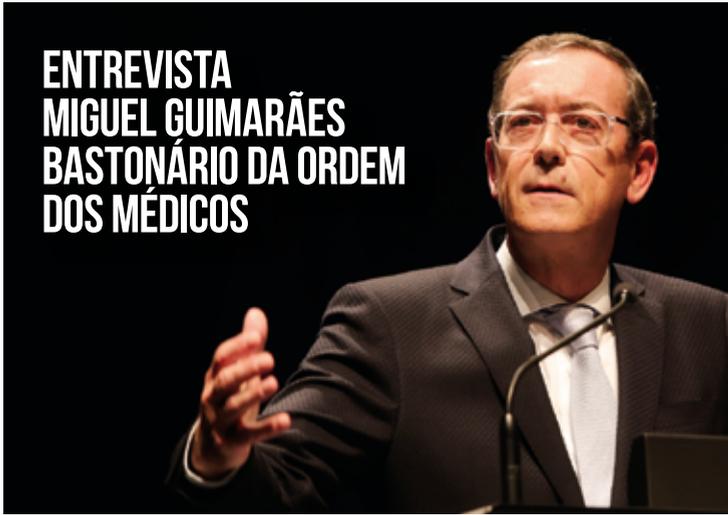


ADELINA PAULA PINTO O ENSINO
À DISTÂNCIA EM GUIMARÃES
TIAGO SIMÃES "SONGS - VOLUME 1"
UM DISCO SURPEENDENTE
MIGUEL GUIMARÃES BASTONÁRIO DA
ORDEM DOS MÉDICOS EM ENTREVISTA

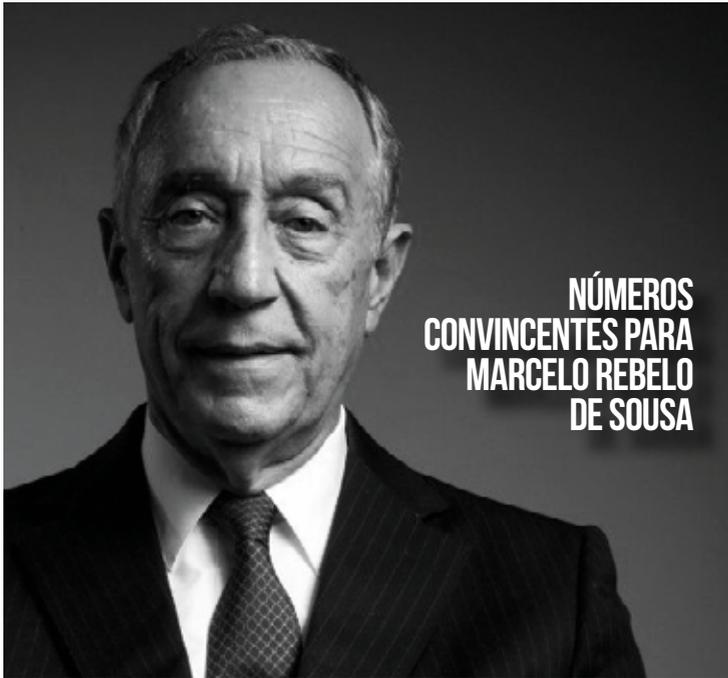
COM SINAL MAIS NESTA EDIÇÃO

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

**ENTREVISTA
MIGUEL GUIMARÃES
BASTONÁRIO DA ORDEM
DOS MÉDICOS**



**NÚMEROS
CONVINCENTES PARA
MARCELO REBELO
DE SOUSA**

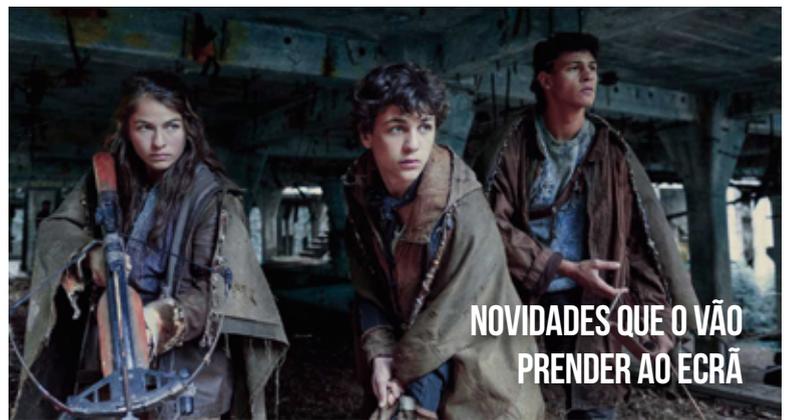


**FOCO E PÉS
NO CHÃO**

**ECONOMIA DO GOLO
SOLIDARIEDADE
EM TEMPOS
DE DOR...**



**NOVIDADES QUE O VÃO
PRENDER AO ECRÃ**



**A IMPORTÂNCIA
DE UMA “CAMADA
CULTURAL FORTE” E
DA FORMAÇÃO DOS
“NATIVOS DIGITAIS”**



- A*
- A
- B
- B⁻
- C
- D
- E
- F

**ADQUIRIR UM
CERTIFICADO
DE EFICIÊNCIA
ENERGÉTICA
PARA UM IMÓVEL**

ENEDECOR

Mobiliário & Decoração

Um novo nome, a qualidade de sempre.

ENTREGAMOS EM sua casa



ARTIGOS COM DISPONIBILIDADE IMEDIATA

Procure-nos nas redes sociais



Av. D. João IV - 1147 4800-532 Guimarães • Tel. 933 578 928

geral@enedecor.pt • www.enedecor.pt

EDITORIAL

DIRETOR DO GRUPO MAIS GUIMARÃES
ELISEU SAMPAIO



BREVE ENSAIO SOBRE A LIBERDADE

«Esta é a madrugada que eu esperava
O dia inicial inteiro e limpo
Onde emergimos da noite e do silêncio
E livres habitamos a substância do tempo.»
Sophia de Mello Breyner Andresen

Procuo fevereiros e não os acho!

Sempre os tive em boa conta, por motivos vários. Fevereiro, estes meses pequenos e cheios de graça. Sempre soube que por motivo algum se festejaria aqui o carnaval: Com folia e alegria, com cor e liberdade.

Que fevereiro este que vivemos: Sem folia e alegria, sem cor e sem liberdade!

Parece-me muito longe este mês de há um ano. Tem a memória dificuldade séria em o achar. Vislumbro apenas uma imensidão de tempo, um espaço vazio entre os dias que hoje vivemos e aqueles que ficaram lá para trás.

Talvez seja só proteção minha esconder esse tempo autónomo, o tempo em que nos movíamos à velocidade do nosso querer, das necessidades, das nossas vontades e desejos. Talvez imagine que me vá doer recuar assim ao tempo em que tudo era simples, em tudo nos era possível, e em que as amarras, essas, só poderiam ser obra de um diabo qualquer. Arre Satanás!

Fevereiro de 2020 terá sido o último mês em que fomos felizes por inteiro. O último dos meses em que estivemos com os nossos e convivemos, abraçamos, beijamos, dançamos, cantamos, rimos ou choramos, sem preocupação maior do que a de desfrutarmos da nossa vida, na companhia do outro, em liberdade plena.

Não quero mais fevereiros assim. Quero até todos os outros juntos num só, para compensar!

Tragam-nos de volta os fevereiros do nosso contentamento.

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

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 relação 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 Rua de S. Pedro, N.º 127 - Serzedelo

4765-525 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 n.º. 126 352

ISSN 2182/9276 Depósito Legal n.º. 358 810/13

Design Gráfico e Paginação

João Bastos - 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

Fotografia da Capa

João Bastos

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 e D
4810-525 Guimarães



f / MAISGUIMARAES

68 ANOS

Arcol^{PUB}
Cash & Carry



Crescemos consigo...

GUIMARÃES • LISBOA • FARO

www.arcol.pt



NURORI O PROGRAMA DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA CAPAZ DE MUDAR VIDAS

FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



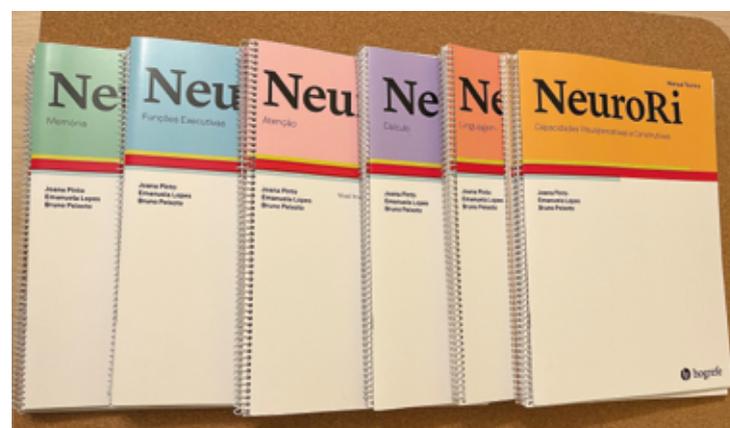
CADA VEZ MAIS DOENTES, E CADA VEZ MAIS JOVENS,
APRESENTAM QUEIXAS DE MEMÓRIA, CONCENTRAÇÃO E ATENÇÃO.

Três psicólogos especialistas em Clínica da Saúde e Neuropsicologia, com vasta experiência: Joana Pinto, Emanuela Lopes e Bruno Peixoto, identificaram este problema e criaram materiais de estimulação. cognitiva de papel e lápis, passíveis de serem ajustados a pessoas com diferentes perfis neurocognitivos e diferentes níveis de escolaridade, direcionados à nossa realidade. A criação de um conjunto de atividades, bastante diversificadas e completas de modo a permitirem uma intervenção continuada no tempo.

**“JUNTÁMOS AS
SINERGIAS E
CONHECIMENTOS
CIENTÍFICOS À
CRIATIVIDADE E
SURGIU O NEURORI”**

Emanuela Lopes, psicóloga

Criar algo capaz para que de uma forma simples e eficaz, possamos exercitar e trabalhar o nosso cérebro, de forma a diminuir essas queixas e a prolongar a saúde cerebral. “Com esse pensamento, constituímos uma equipa de trabalho, juntámos as sinergias e conhecimentos científicos à criatividade e surgiu o NeuroRi. À medida que o NeuroRi foi crescendo, percebemos que a melhor forma de permitir que chegasse a um maior número de pessoas, seria através da promoção por uma editora na área da Psicologia. Entramos em contacto com a Hogrefe, uma editora de renome internacional que tornou possível a expansão do NeuroRi”, afirma Emanuela Lopes, à Mais Guimarães.



O programa de estimulação cognitiva NeuroRi é direcionado para a estimulação e reabilitação de várias funções neuro-cognitivas, tais como a memória, atenção, cálculo mental e linguagem [entre outras]. A designação “Ri” procura destacar a importância que a motivação e a boa disposição têm para uma estimulação cognitiva de sucesso.

Para que haja adesão e eficácia da estimulação as pessoas devem, idealmente, encarar a estimulação cognitiva como um momento agradável e não se sentirem sob avaliação e tensão. Os cadernos contêm diferentes níveis de dificuldade, o que possibilita a adequação dos exercícios às potencialidades e aos défices das pessoas a quem se dirigem. Nestes materiais está incluída uma ampla gama de exercícios que permite a realização de um programa diversificado, procurando desta forma evitar, ou pelo menos mitigar, a frustração e a desmotivação.

O NeuroRi é acompanhado de um manual explicativo e descritivo dos exercícios de estimulação. Este manual técnico foi concebido para auxiliar não profissionais a utilizarem o programa de forma estruturada, tendo em conta os seus objetivos, bem como para apoiar os profissionais de saúde a organizarem as suas intervenções.

A QUEM SE DESTINA O NEURORI?

As atividades incluídas no NeuroRi são indicadas para idosos, pessoas com patologias com repercussão cognitiva [degenerativa, vascular ou traumática] e outros que pretendam estimular as funções cerebrais.

“Este programa não se limita a ser utilizado apenas por quem apresente queixas ou sintomas”, refere a psicóloga Emanuela Lopes, adiantando que este tem “o objetivo de ser alargado à população em geral, de forma a promover o envelhecimento saudável e ativo, desenvolvendo e preservando pelo maior tempo possível as capacidades cognitivas do nosso cérebro que contribuem para a independência, dignidade e autorrealização das pessoas. Ou seja, darão mais qualidade aos anos de vida que temos vindo a ganhar”.



TREINAR PARA NOS MANTERMOS SÃOS

O principal objetivo do NeuroRi é aumentar a capacidade e a reserva do funcionamento cognitivo para fazer frente aos efeitos do envelhecimento e das patologias neurocognitivas. “Hoje sabemos com clareza que a melhor forma de manter o funcionamento neurocognitivo, seja no envelhecimento cognitivo normal, seja no envelhecimento cognitivo patológico, é o treino, a estimulação neurocognitiva através de atividades diferenciadas e especialmente dirigidas às diferentes funções cerebrais superiores”, conclui Emanuela Lopes.



Professora Doutora
Emanuela Lopes



Professor Doutor
Bruno Peixoto



Doutora
Joana Pinto

hp hogrefe

Contactos:
212 462 160
testes@hogrefe.pt
www.hogrefe.pt

Rua Mário de Azevedo Gomes
Loja 4A 1500-467 Lisboa

NOVIDADES QUE O VÃO PRENDER AO ECRÃ

FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

ESTAR EM CASA PODE, POR VEZES, TORNAR-SE ABORRECIDO. CONTUDO, UM BOM FILME, SÉRIE OU DOCUMENTÁRIO PODE SER UM SERÃO AGRADÁVEL E EM FAMÍLIA. OS PRÓXIMOS DIAS ESTÃO CARREGADOS DE NOVIDADES NAS VÁRIAS PLATAFORMAS DE STREAMING.

DEIXAMOS-LHE ALGUMAS SUGESTÕES:



YOUNG ROCK

ESTREIA A 16 DE FEVEREIRO SÉRIE / NBC

Adrian Groulx, Bradley Constant e Uli Latukefu interpretam Dwayne Johnson em fases distintas da vida, com 10, 15 e 20 anos, respetivamente. Enquanto isso, o verdadeiro The Rock vai interpretar-se si mesmo como uma espécie de narrador da série, assim como Chris Rock fazia em Todo Mundo Odeia o Chris. A comédia biográfica vai focar em mostrar todas as expertises adquiridas pelo jovem Dwayne Johnson até começar sua carreira como lutador profissional.



TRIBES OF EUROPA

ESTREIA A 19 DE FEVEREIRO SÉRIE / NETFLIX

2074. Após um desastre global misterioso, uma guerra entre as tribos que emergem com os sobreviventes da Europa tem início. Três irmãos da pacífica tribo Origines – Kiano (Emilio Sakraya), Liv (Henriette Confurius) e Elja (David Ali Rashed) – são separados e forçados a trilhar seus próprios caminhos em uma batalha pelo futuro do novo continente.



PELÉ

ESTREIA A 26 DE FEVEREIRO DOCUMENTÁRIO / NETFLIX

O retrato de um período de 12 anos da vida do rei do futebol, no qual ele “passou de jovem craque em 1958 a herói nacional durante uma era radical e turbulenta da história brasileira”. Com entrevistas e imagens de Pelé nos dias atuais, a produção ainda promete revelar cenas raras do eterno camisa 10 do Santos e da canarinha com fotos e vídeos de ex-companheiros de no clube e seleção.



THE FALCON AND THE WINTER SOLDIER

ESTREIA A 19 DE MARÇO SÉRIE / DISNEY+

Anthony Mackie regressa como Sam Wilson, também conhecido como The Falcon, e Sebastian Stan, como Bucky Barnes, também conhecido como The Winter Soldier. Sam e Bucky, que se uniram nos momentos finais de "Vingadores: Endgame", juntam-se numa aventura global que testa as suas capacidades e a paciência para aturarem-se um ao outro.

ENTREVISTA

MIGUEL GUIMARÃES BASTONÁRIO DA ORDEM DOS MÉDICOS

“ESTA É UMA GUERRA DE UM VÍRUS CONTRA A HUMANIDADE”

TEXTO: ELISEU SAMPAIO • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

A “COMPLEXIDADE” DA SITUAÇÃO PANDÉMICA QUE VIVEMOS FOI UM DOS TEMAS EM DESTAQUE NO CONSULTÓRIO ABERTO, PROGRAMA DO MAIS GUIMARÃES EMITIDO NO DIA 30 DE JANEIRO.



Esta edição contou com a presença Miguel Guimarães, Bastonário da Ordem dos Médicos, além de Emanuela Lopes, psicóloga clínica e da saúde do Hospital de Guimarães. O Consultório aberto é apresentado por Eliseu Sampaio, diretor do grupo Mais Guimarães.

Miguel Guimarães faz um “ponto de situação” da resposta à pandemia, do que correu bem e menos bem neste quase um ano de combate à covid-19.

Que lhe parece este tempo de confinamento que foi definido pelo Governo?

Nós estamos perante uma situação que é, de facto, demasiado complexa. Temos uma infeção por um vírus que praticamente não conhecíamos há um ano. Agora já sabemos mais alguma coisa sobre o vírus, mas ainda assim, temos aqui um grande desconhecimento relativamente ao seu comportamento, e isto levanta vários desafios.

O primeiro desafio tem a ver com a vida das pessoas, apesar de ter uma taxa de letalidade, ou mortalidade, inferior àquilo que inicialmente se pensava quando o vírus chegou à Europa.

Em Espanha e Itália, as taxas de mortalidade foram elevadíssimas. Itália chegou a ter uma taxa de mortalidade pela infeção por este vírus, SARS-CoV-2, perto dos 7,5%. Hoje, a taxa de mortalidade é muito mais baixa. Mas este vírus tem uma infeciosidade muito elevada. Uma parte significativa da população que tem a infeção está assintomática, ou tem sintomas muito ligeiros, que nem sequer valoriza. Muitas pessoas nem sequer farão teste e continuam a fazer a sua vida habitual. Por isso é que o confinamento funciona. Quanto maior for a percentagem de infetados, maior é a percentagem de internamentos, de doentes graves que precisam de ser internados para ser tratados, e também de doentes que necessitam de cuidados mais diferenciados, nomeadamente cuidados intensivos.

E como está atualmente, este “combate” à Covid-19?

Como a infeção se propaga muito rapidamente, temos, neste momento, uma pressão brutal sobre o Serviço Nacional de Saúde, até sobre o sistema de saúde. Os setores privado e social também já estão a ser envolvidos, embora não com a celeridade que deveria ter acontecido, para podermos dar alguma folga aos hospitais do SNS para poderem continuar a resposta adequada à população que servem, seja em termos de doentes com doença de covid, seja dos outros doentes todos, nomeadamente os doentes na área da saúde mental, os doentes oncológicos, os doentes com patologias do enfarte agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, diabetes, insuficiência cardíaca, enfim...

E quais são os desafios que se colocam aos serviços de saúde?

Esta situação leva-nos a quatro grandes desafios. Primeiro, o desafio do combate à doença covid, de tentar evitar que muitas pessoas morram. Ou seja, salvar vidas e tentar tratar as pessoas que estão infetadas com doença grave. Por outro lado, continuar a tratar os doentes não covid, que são todas as patologias que referenciei e muitas outras e que estão a ficar para trás.

Neste momento este número já ascenderá a mais de 30 milhões. Isto é verdadeiramente preocupante a todos os níveis. O quarto grande desafio que temos é o desafio da economia, porque temos muitas empresas a entrar em falência, porque o confinamento obriga a isso. As empresas que fecharem por um mês ou dois meses podem mesmo ter que abrir falência, o que leva ao desemprego. Leva uma crise social grande que pode ter também impacto na vida das pessoas. É bom que as pessoas também tenham esta noção.

“NO ANO PASSADO, NÓS TÍNHAMOS MAIS DE 25 MILHÕES DE CONSULTAS PRESENCIAIS, OPERAÇÕES, E TAMBÉM EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO E TERAPÊUTICA QUE FICARAM POR FAZER.”

Miguel Guimarães



VEJA A ENTREVISTA
COMPLETA



O Consultório Aberto é emitido aos sábados pelas 18h00 no Facebook e no canal do Youtube do Mais Guimarães

Este é o tempo da saúde, ou estamos a falar do tempo da política?

Isto já não é só uma questão de decisão política. A decisão política ou tem por suporte a ciência, ou então acaba por falhar. Isto verificou-se em vários países, incluindo em Portugal. Dou aqui um exemplo paradigmático. Nós, no início da pandemia, fomos considerados um milagre, ou um dos milagres, não foi só Portugal. Alguns países europeus foram vistos como um milagre no combate à pandemia. Porquê? Primeiro tivemos a vantagem da infeção chegar mais tarde e verificamos aquilo que estava a acontecer em países como Espanha e Itália, que eram aqueles países que mais vezes apareciam na comunicação social. Isto fez com que as pessoas sentissem medo. Medo de serem infetadas, medo de não saberem exatamente qual era a proporção que a infeção ia ter em Portugal.

O primeiro-ministro acabou por tomar uma decisão, na altura, também por pressão da sociedade civil, a própria ordem, a FENPROF, vieram dizer que era fundamental quebrar as cadeias de transmissão e, portanto, fazer um confinamento mais generalizado do que aquele que estava a ser pensado. A verdade é que nós, ao fazermos isso, tivemos um desempenho muitíssimo bom. Neste momento, estamos ao contrário, ou seja, neste momento, já esperamos um milagre para sair desta situação.

E isto teve a ver com um relaxamento de restrições no natal?

Sim, eu não tenho dúvidas sobre isso. Repare, quando nós analisamos o que é que nesta fase de pandemia, designada por terceira onda, ou entre a segunda e a terceira, o que é que eventualmente correu menos bem, eu diria que o Natal foi um episódio em si importante. A maior parte dos países, só para dar um exemplo, definiu um número limite, para além daquilo que é o núcleo familiar básico, quantas mais pessoas é o que podiam estar na ceia de natal. Todos nós temos conhecimento de ceias de Natal com 60, 70, 80 pessoas. Há famílias grandes que não tendo nenhuma indicação formal por parte do primeiro-ministro, nesta matéria, é evidente que as pessoas sentiram-se à vontade para o fazer.

Sentiram-se à vontade para o fazer também por outro motivo que é importante, que tem a ver com a forma como a comunicação foi feita durante aquele período. Comunicarmos com os portugueses sem lhes dizermos exatamente o que está a acontecer nunca é uma boa comunicação nesta matéria. Ou seja, em situações particularmente graves, em situações de guerra, e isto é uma guerra biológica, não é uma guerra de um estado contra um estado, mas é uma guerra de um vírus contra a humanidade. Nesta situação nós devemos alertar as pessoas de que a situação é grave, de que a nossa capacidade de resposta está muito diminuída. A verdade é que a comunicação falhou, foi falhando.

Mas já vê melhorias na comunicação?

Ainda existem alguns resquícios de que a comunicação continua a ser trémula. Numa altura em que nós em Portugal, claramente, já estamos a fazer aquilo a que se chama medicina de catástrofe, e isto é real, a ministra ainda há pouco tempo dizia “nós estamos a fazer medicina de esforço”. A medicina de esforço não existe, não há nenhum termo que esteja propriamente protocolado. Dar a ideia de que as coisas estão quase perto do limite, quando já passamos o limite há muito tempo, isto é, a partir do momento em que nós, a nível dos cuidados primários, a nível dos hospitais, e outros níveis começamos a adiar doentes não covid, começamos a fazer aquilo a que se chama ativação dos planos de contingência, tirando camas aos outros doentes para doentes covid, vamos desviar recursos humanos, médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas, o que for, de doentes não covid para doentes covid, vamos passar mais camas de cuidados intensivos de doentes não covid para doentes covid, e por aí fora.

Estamos a oferecer aos nossos doentes aquilo que lhes podemos oferecer dentro da disponibilidade dos meios que temos para os tratar. Ou seja, doentes que há dois meses seriam imediatamente internados em cuidados intensivos com ventilação invasiva, nesta fase podem ter um tratamento alternativo por falta de cuidados intensivos, com oxigénio de alto fluxo ou com ventilação não invasiva, por exemplo, ou serem transferidos para outro hospital. Esta realidade já estamos a viver nos hospitais da grande Lisboa e em alguns hospitais de Lisboa. No norte as coisas não chegaram ainda a este ponto, mas vão chegar rapidamente.

**“QUANDO NÓS
ATINGIMOS O GRAU
QUATRO DO PLANO
DE CONTINGÊNCIA,
JÁ CHEGAMOS A UMA
SITUAÇÃO EM QUE
JÁ ESTÁ INSTAURADA
A MEDICINA DE
CATÁSTROFE.”**

Miguel Guimarães



E vão chegar rapidamente porquê?

Porque os efeitos dos números relativamente à pandemia fazem-se sentir sete a dez dias depois, no que diz respeito aos internamentos, normal e em cuidados intensivos, e repercutem-se na mortalidade passado cerca de 15 dias. Os dados que nós temos neste momento, em termos de mortalidade, corresponde à fase da pandemia há duas semanas. Portanto, como nós estamos, neste momento, na fase mais crítica, estes números vão ter repercussões daqui a sete, dez dias, quinze dias, consoante estivermos a falar de internamentos, cuidados intensivos, e mortalidade.

A ordem dos médicos defendeu que este novo fecho das escolas se devia ter concretizado mais cedo...

Eu lembro-me que o primeiro-ministro veio dizer que o ensino é fundamental. Estamos todos de acordo, mas temos de escolher entre salvar vidas, ou manter as escolas abertas. Depois há várias questões que se colocam. Porque é que não fazemos ensino à distância? Porque o Governo não preparou suficientemente bem

as escolas para que pudesse haver ensino à distância. Por isso tomou uma decisão, por questão de equidade, e não permitir o ensino à distância em todas as escolas, sejam elas públicas ou privadas. Devo lembrar, já agora, que na Segunda Guerra, na qual Portugal basicamente não participou, as escolas estiveram fechadas, nos países que participaram na Segunda Guerra Mundial durante vários meses, ultrapassou seguramente um ano. E aquelas crianças que obviamente ficaram prejudicadas, não havia ensino à distância, foram os adultos que construíram a Europa que nós conhecemos. Ou seja, as pessoas são prejudicadas, mas podem recuperar. O facto de nós termos um confinamento de 15 dias, que seguramente vai ser estendido para um mês, este mês é recuperável, é importante que as pessoas tenham esta noção. O que é importante é que estas crianças possam estar com os seus pais, possam ter acompanhamento em casa e, idealmente, pudessem ter também ensino a distância, ou pelo menos atividades à distância, em que partilhassem as suas ideias, os seus pensamentos, as suas brincadeiras, com outras crianças que estão noutros sítios. Isto hoje em dia, com a tecnologia que existe, é perfeitamente possível, o que não acontecia durante a Segunda Guerra Mundial.

PUB



CREIXOMIL

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

RONFE

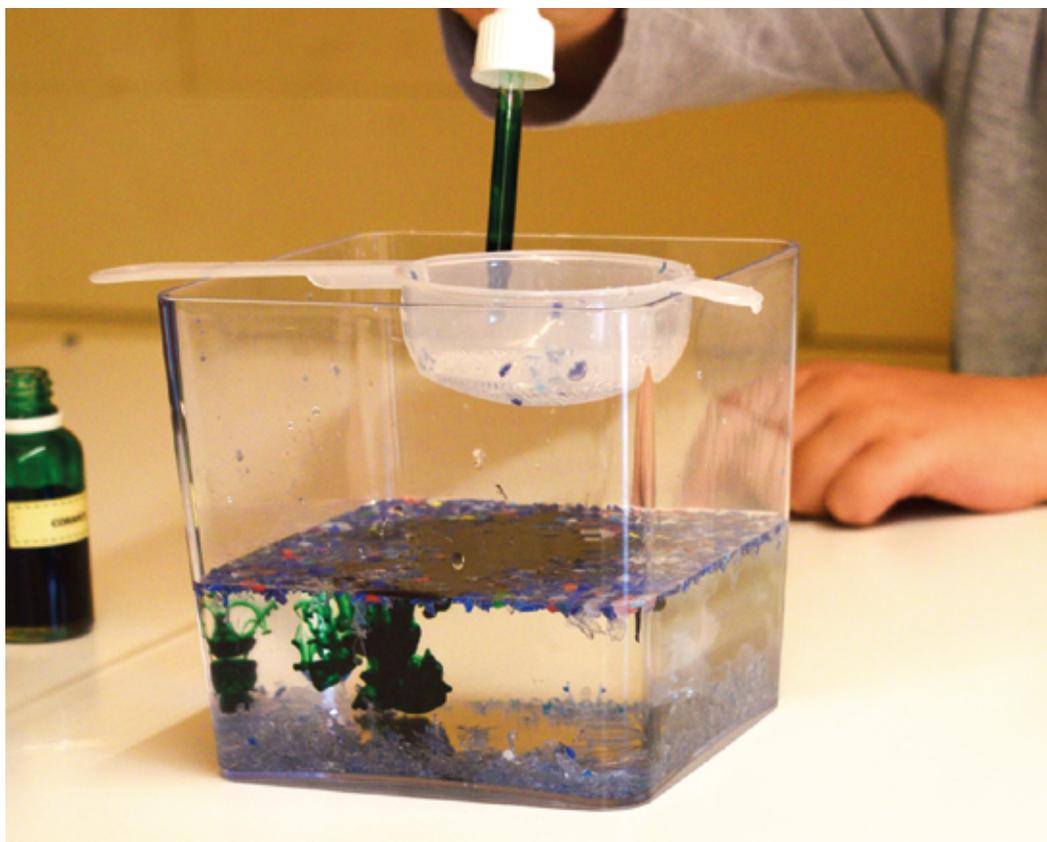
Alameda Professor Abel Salazar nº 29,
4805-375 Ronfe



De segunda a sábado, das 08h00 às 20h00

+ CIÊNCIA

CENTRO CIÊNCIA VIVA DE GUIMARÃES



As aulas presenciais foram suspensas devido à pandemia que continua a mostrar-nos a nossa fragilidade. As escolas, porém, não fecharam, continuam, muitas delas, a acolher alunos cujos pais e encarregados de educação trabalham em serviços considerados essenciais. E os professores preparam-se para os novos desafios. A pensar num tempo de desconfinamento, o Curtir Ciência disponibiliza dezenas de oficinas científicas para alunos do Ensino Básico e do Secundário. E há novidades.

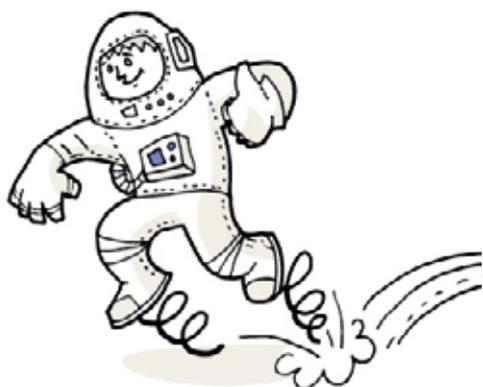
Para o Pré-escolar há uma nova História com Ciência, “Felismina Cartolina e João Papelão: uma Paixão de Papel de Cartão”, em que a leitura é acompanhada por várias experiências científicas.

As propostas para o 1º Ciclo incluem três novidades: “A Magia dos Movimentos Humanos”; “Corpo Humano: Sistema Cardiorrespiratório”

e “Corpo Humano: Percurso dos Alimentos”. As oficinas “A Célula”, “Corpo Humano: O Percurso dos Alimentos”, “Corpo Humano: Sistema Cardiorrespiratório” e “Matemática na Prática” são as quatro novidades para o 2º Ciclo.

O Curtir Ciência ocupa uma antiga fábrica de curtumes. Os tanques usados na curtimenta do couro. Um deles foi recuperado e transformado num foco de biodiversidade no meio da cidade. A tecnologia 3D destaca-se na oferta para o Secundário com uma oficina que explora diversas tecnologias: da comum impressora 3D à criação de modelos tridimensionais.

Escolas à parte, o Curtir Ciência continua a oferecer oficinas para seniores. Uma forma de despertar o interesse pela cultura científica e estimular a dinâmica associada à ciência e às atividades práticas: “Jardins Suspensos”, “Reciclagem de Papel”, “Velas Aromáticas”, “Chá com Ciência” e “Sabonetes Perfumados”.



MASSA-MOLA

O estudo de sistemas massa-mola simplificados permite construir máquinas de lavar roupa, automóveis, edifícios, aviões cada vez mais seguros e funcionais.

ESTROBOSCÓPIO

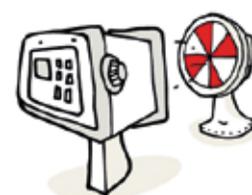
Dispositivo ótico que permite estudar e registar o movimento periódico de elevada frequência de um objeto com intuito de o fazer parecer quase parado.



SÉRGIO SILVA

DIRETOR EXECUTIVO DO CURTIR CIÊNCIA CENTRO CIÊNCIA VIVA DE GUIMARÃES

Preservar a memória é fundamental. Quando o Município de Guimarães reabilita uma fábrica de curtumes, como aquela que alberga o Curtir Ciência, está-se a cultivar a memória. O mesmo acontece com o horror de Auschwitz. Assinalaram-se há dias 76 anos sobre a entrada das tropas aliadas naquele campo de extermínio nazi. Os nomes de milhares de vítimas do holocausto preenchem a fachada da Embaixada de França em Berlim. Os organizadores da iniciativa afirmaram que é especialmente importante lembrar ao que conduziu o ódio, o ressentimento a judeus, ciganos, homossexuais, mais ainda num tempo em que há cada vez mais ódio e incitação - nas redes sociais como nas ruas e num certo discurso partidário. A digitalização dos documentos de Auschwitz permite um acesso mais fácil à memória dessa longa noite negra. Como são cada vez menos os sobreviventes, a digitalização dos documentos é uma forma de preservar a memória, colocando-a ao alcance de qualquer um.





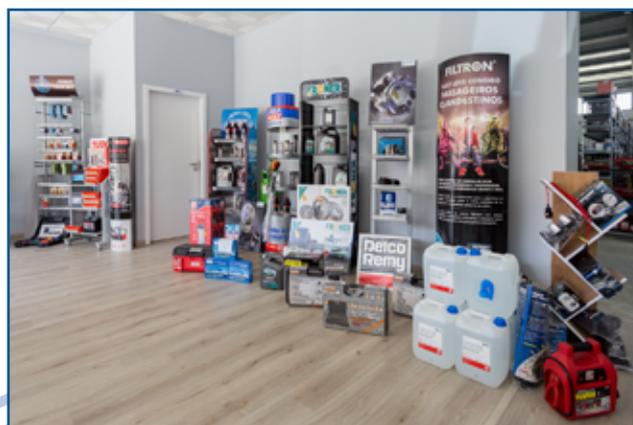
2021 AO SEU LADO



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

A IMPORTÂNCIA DE UMA “CAMADA CULTURAL FORTE” E DA FORMAÇÃO DOS “NATIVOS DIGITAIS”

TEXTO: JOANA MENESES • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

ADELINA PAULA PINTO, VEREADORA DA EDUCAÇÃO E DA CULTURA, FAZ UM BALANÇO DAS MEDIDAS TOMADAS PELO MUNICÍPIO PARA APOIAR O ENSINO À DISTÂNCIA E O SETOR CULTURAL.

Que formas o município encontrou para ajudar os alunos e famílias neste período de aulas à distância?

Neste segundo confinamento, que era mais previsível, temos as coisas, obviamente, mais organizadas. As escolas têm já, no caso do primeiro ciclo, que é nossa responsabilidade direta, cerca de mil equipamentos prontos para empréstimo às crianças dos escalões ou aquelas que têm vulnerabilidade social comprovada. Fizemos, também, um subsídio a cada um dos agrupamentos e escolas secundárias de 12.500 euros para compra de equipamentos. Fizemos a todos, apesar de não ser nossa responsabilidade. O Ministério, na altura, não teve capacidade de o fazer e nós atuamos. Cada E.B.2,3, ou cada escola secundária comprou computadores ou tablets, tudo aquilo que acharam que era mais necessário para ajudar no ensino à distância.

A ideia é que nós consigamos chegar a todas aquelas de vulnerabilidade social, escalão A, B, e aquelas que comprovadamente sabemos que não têm condições. Há famílias que, apesar não terem vulnerabilidade, têm falta de equipamento, ou estão os pais em teletrabalho, ou têm mais que um filho e apenas um equipamento. As escolas estão a fazer um levantamento para podermos dar uma ajuda.

A questão da alimentação é também uma preocupação do município?

Temos essa novidade, estamos a fazer a entrega dos almoços. Dada a impossibilidade de muitas crianças se dirigirem às escolas para buscar o almoço, e também porque não queremos estas crianças na rua, vamos entregar a casa. Organizamos uma rede, a partir de cada agrupamento, com forte ligação às Comissões Sociais Interfreguesias e aos projetos sociais que estão em desenvolvimento nesses territórios.

Temos ainda uma série de crianças que estão nas escolas de acolhimento, filhas de trabalhadores dos serviços essenciais, ou com necessidades educativas especiais. Em muitas crianças a paragem do ensino presencial é muito crítica. As escolas estão a fazer também a sinalização, junto da CPCJ, daquelas crianças que, por razões várias, não tenhamos grande confiança no bem-estar delas em casa. Estamos a fazer com que regressem à escola.



Os nossos técnicos AEC das artes performativas e do desporto também estarão em cada escola a dar este apoio.

Por outro lado, temos o ensino à distância, muito à volta das plataformas digitais e, portanto, temos já uma série de plataformas que estão trabalhadas, o Hypatiamat, Ensinar e Aprender Português ou o Mais Cidadania. São uma série de medidas que nós conseguimos implementar para ajudar a que o ensino à distância seja diferenciado. Estamos a lançar também agora uma plataforma que vai fazer o rastreio da saúde mental de todas as crianças entre os três e os dez anos. É uma preocupação que já tínhamos no final do primeiro confinamento.

“ACHAMOS QUE TEMOS FEITO TUDO O QUE É POSSÍVEL PARA QUE O ENSINO À DISTÂNCIA NÃO AUMENTE A DISPARIDADE ENTRE AS NOSSAS CRIANÇAS.” Adelina Paula Pinto

Qual o balanço que faz dos projetos de apoio aos artistas locais?

Logo que tivemos, em 2020, o confinamento, reunimos com as estruturas locais. Aquilo que nós recebemos sempre como feedback dos nossos artistas, foi que não queriam subsídios, queriam trabalhar, e precisavam era de trabalho. Ao longo de 2020 fomos desenvolvendo uma série de projetos, fizemos uma série de calls. Lançamos o IMPACTA muito diversificado e com verba maior para apoiar os artistas. Tivemos sempre uma ativação muito grande dos nossos artistas que, efetivamente, fizeram um trabalho de grande qualidade connosco. Muito desse trabalho sai agora em 2021 para o terreno.

Vamos lançar o segundo IMPACTA em março e também com esta vertente, se calhar mais ligada ao projeto “Em Guimarães”. Eventualmente vamos ter de pensar numa outra medida de apoio, caso o confinamento continue.

A cultura tem vivido momentos muito difíceis. Apesar de termos investido nisto à volta de 600 mil euros, foi uma verba substantiva para os nossos artistas, mas está ainda muito aquém das necessidades deles, que ficaram sem nada.

Ainda é preciso educar os vimaranenses para o consumo da cultura?

Penso que os vimaranenses sentiram a falta da cultura. Quando abrimos, no final do primeiro confinamento, sentimos muito que as pessoas tinham essa necessidade. O nosso receio, agora, é que seja ao contrário, que as pessoas fiquem habituadas ao conforto do seu sofá e que através de uma plataforma consigam aceder a tudo. A cultura é também relacional.

A cultura, que ia num caminho substantivo em Guimarães, e sustentado, não sei se não fará aqui uma marcha atrás. Exigirá de nós um trabalho maior para que a cultura volte a alicerçar o que é Guimarães.

A person is shown from the waist down, holding a yellow and black soccer ball in their right hand and a black mesh bag filled with soccer balls in their left hand. The person is standing on a green grassy field. The background is slightly blurred, showing a stadium setting. The title text is overlaid on the left side of the image.

O IMPACTO DA PANDEMIA NO DESPORTO

REPORTAGEM DE:
ELISEU SAMPAIO
FILIPA ROCHA
JOANA MENESES
LUÍS FREITAS
RUI DIAS



GERAÇÃO CONFINADA DESENVOLVIMENTO ATRASADO

© JOÃO BASTOS

DESDE MARÇO DE 2020 QUE A VIDA DAS PESSOAS DE TODO O MUNDO SOFREU ALTERAÇÕES SIGNIFICATIVAS. PESSOAS DE TODOS OS GÉNEROS, CULTURAS E IDADES. NESTA REPORTAGEM ABORDAMOS O IMPACTO QUE A PANDEMIA COVID-19 CONTINUA A TER NO DESENVOLVIMENTO FÍSICO E MENTAL DA GERAÇÃO MAIS JOVEM.

As restrições de movimento e a impossibilidade de praticar desporto em contexto competitivo geram complicações no desenvolvimento de toda uma geração. Para Silvano Freitas, licenciado em Educação Física e coordenador do Departamento de Formação do Ases de Santa Eufémia, existem motivos para “estarmos preocupados”.

“Alguns estudos sugerem que durante longos períodos sem prática desportiva, as crianças são mais suscetíveis a apresentarem comportamentos prejudiciais para a sua saúde e desenvolvimento, tais como comportamentos excessivamente sedentários”, começa por referir Silvano, lembrando que, surgem naturalmente problemas adjacentes, tais como o aumento da taxa de obesidade, maior predisposição para lesões provocadas pela falta de treino, assim como perda/não desenvolvimento de capacidades coordenativas e condicionais que devem ser trabalhadas nas diferentes faixas etárias e a estagnação do desenvolvimento de habilidades motoras, muitas delas específicas de cada modalidade praticada.

O impacto destas medidas que restringem o treino, explica Silvano Freitas, terão impacto nos índices físicos e na aptidão física: “Iremos ter preocupações acrescidas com a diminuição da resistência cardiorrespiratória, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e a composição da massa corporal dos atletas, todas elas provenientes do processo de destreino. Ao nível da aptidão física relacionada com a performance componentes como a velocidade, potência muscular, agilidade, equilíbrio, coordenação e tempo de reação também sofrerão decréscimos na generalidade dos atletas”.



© DR

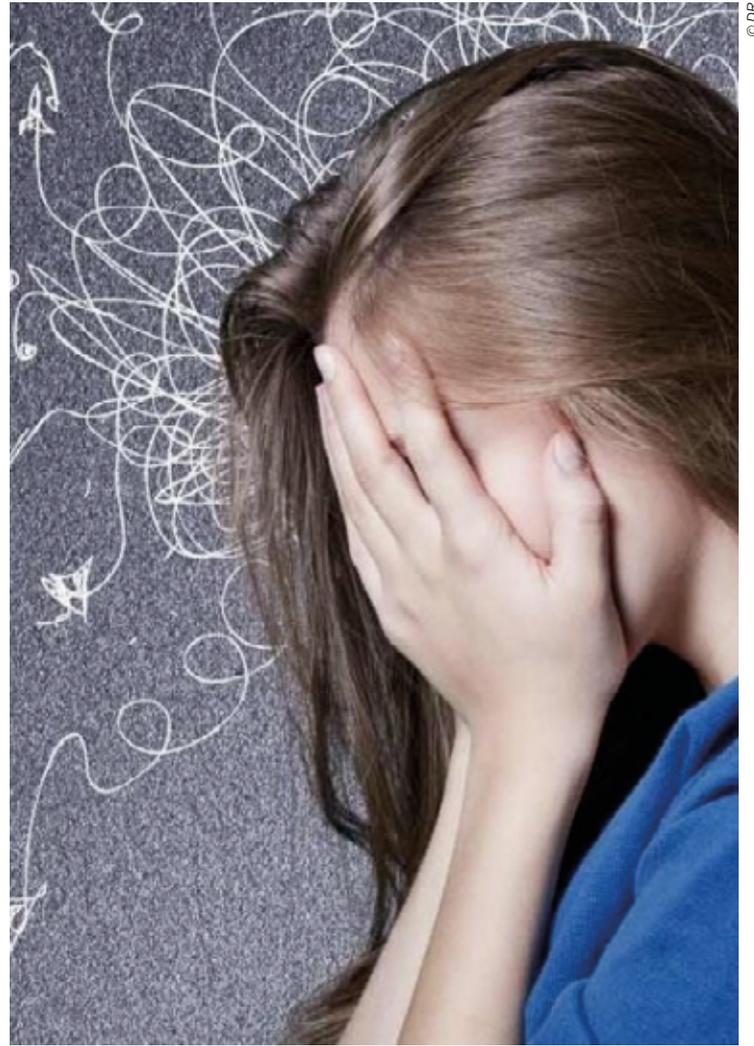
Estar em casa não pode ser sinónimo de estar parado. Para Silvano Freitas, é fundamental que os pais procurem “suprimir estas lacunas” e ajudar ao “desenvolvimento mais harmonioso” dos seus filhos, procurando que estes sejam mais ativos em contexto familiar. “Seguramente que pais com hábitos mais saudáveis e fisicamente mais ativos irão criar filhos fisicamente mais ativos também”, conclui.

ATIVIDADE COMBATE SINTOMAS DEPRESSIVOS

Existem estudos que mostram que os sentimentos depressivos têm vindo a aumentar entre os adolescentes e jovens adultos. Por exemplo, numa investigação recente realizada em países asiáticos após o início da pandemia, verificou-se que 16 a 28 por cento das pessoas apresentavam sintomas de ansiedade e depressão. Para Rui Gomes, doutorado em Psicologia do Desporto e professor na Escola de Psicologia da Universidade do Minho, a questão principal é “como é que estas pessoas estão a vivenciar este problema e se a prática de exercício físico poderá funcionar como um fator protetor de problemas psicológicos derivados do confinamento”.

Os dados que indicam que, a partir de casa, é possível alcançar os benefícios associados à prática de exercício físico, sem ser necessário equipamentos ou materiais especializados ou sofisticados, deixam Rui Gomes otimista. Porém, lembra que a geração mais jovem deve manter-se fisicamente ativa durante o confinamento. “Isto ajuda a combater os sintomas depressivos e a manter uma saúde mental positiva. Isto tanto poder ser promovido pelos professores das escolas como pelos treinadores dos clubes desportivos, através de treinos realizados e monitorizados à distância. Algumas academias desportivas têm assumido esta política, mantendo assim uma ligação com os seus clientes”, afirma.

Ao nível dos vários clubes de diferentes modalidades, nem sempre o acompanhamento dos jovens, nesta fase, é o desejável. “Os relatos que vou conhecendo reportam duas situações distintas: clubes que têm vindo a perder o contacto com os seus atletas (situação mais nociva e indesejável) e clubes que conseguem manter o contacto com os seus atletas, providenciando atividades físicas numa base regular. Por isso, em suma, importa manter os laços entre a prática desportiva e os jovens em situação de confinamento”, remata Rui Gomes.



© DR



© DR

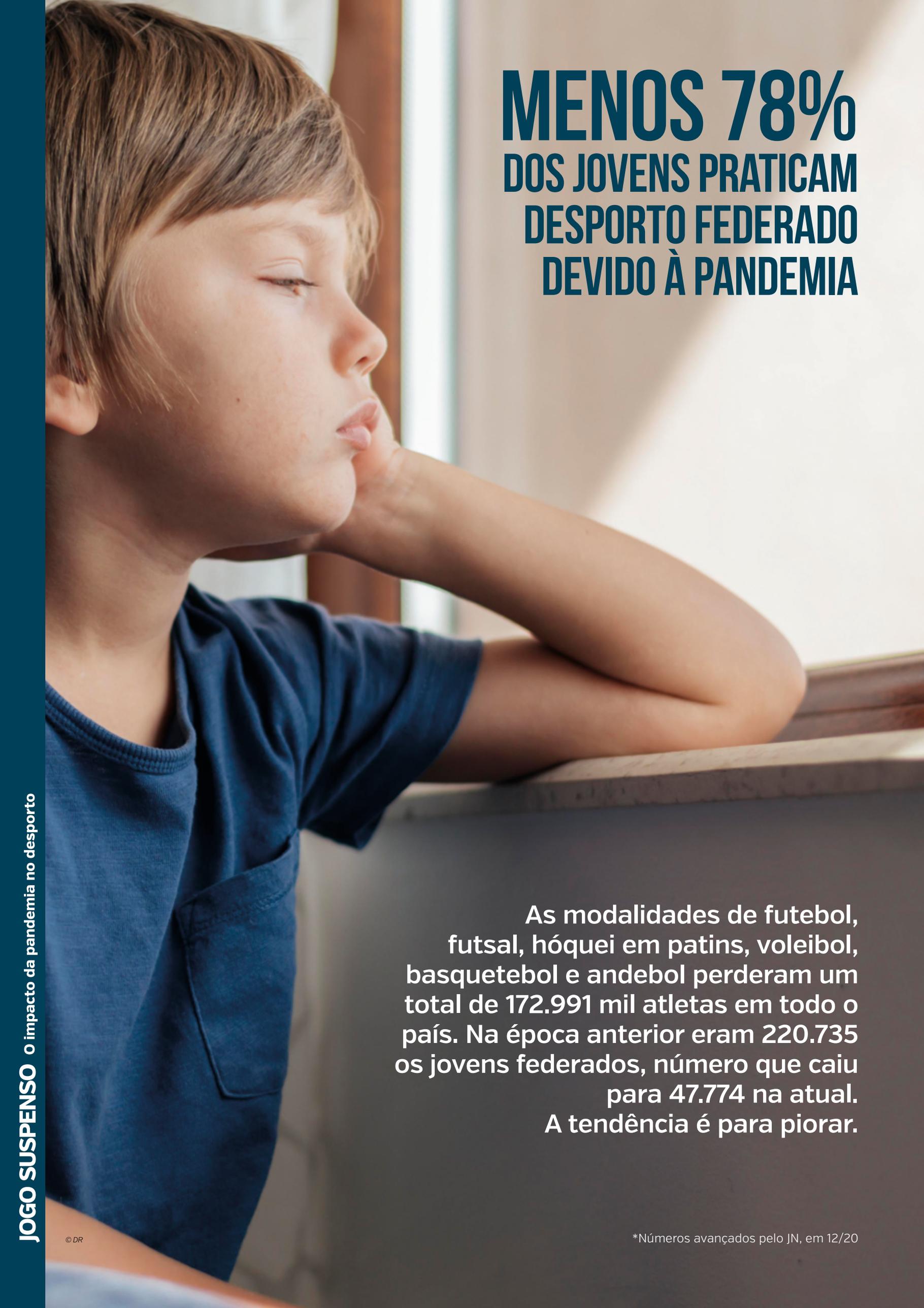


© DR

“ELES NUNCA MAIS VÃO TER 12 OU 13 ANOS”

José Couceiro, diretor técnico da Federação Portuguesa de Futebol, não esconde a apreensão pelas consequências que estes sucessivos confinamentos trarão para o futuro dos jovens. “A minha primeira preocupação são os clubes e a possibilidade de os jovens poderem competir a nível distrital e nacional; só depois vem a componente internacional. Não pensando de uma forma egoísta nas seleções nacionais - porque elas só se conseguem formar se o trabalho de base nos clubes e associações distritais existir - é óbvio que isto tem consequências”, admite Couceiro, em declarações à Renascença.

Há escalões de várias modalidades que não competem há praticamente um ano, o que pode originar inúmeros abandonos da prática física. “Obviamente que estão preocupados, não por eles, mas por estes jovens. Eles nunca mais vão ter 12 ou 13 anos; e os que têm 18 ou 19, para o serão seniores sem acabar dois campeonatos. Temos que arranjar soluções porque, se não tivermos capacidade de retenção, isso significa o abandono aos 18 ou 19 anos; e o abandonarem não é bom para ninguém, nem sequer para a saúde pública”, adverte José Couceiro.



MENOS 78% DOS JOVENS PRATICAM DESPORTO FEDERADO DEVIDO À PANDEMIA

As modalidades de futebol, futsal, hóquei em patins, voleibol, basquetebol e andebol perderam um total de 172.991 mil atletas em todo o país. Na época anterior eram 220.735 os jovens federados, número que caiu para 47.774 na atual. A tendência é para piorar.

Artigo de opinião

PANDEMIA NO DESPORTO

A epidemia de Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) teve início em dezembro de 2019, quando uma série de casos de pneumonia de causa desconhecida apareceu na cidade de Wuhan na China. O agente etiológico foi rapidamente identificado como um novo coronavírus, atualmente designado Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV-2). Os primeiros casos em Portugal foram confirmados a 5 de março de 2020. A 11 de março de 2020 a Organização Mundial da Saúde classificou a COVID19 como pandemia, definida como uma epidemia com disseminação rápida a larga escala, neste caso com abrangência global.

A organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) avisou que o impacto da pandemia da covid-19 no mundo iria superar as suas piores previsões económicas e pediu um esforço coordenado das estruturas governamentais e bancárias. Ángel Gurría [secretário-geral da OCDE] defendeu "um nível de ambição" parecido ao do Plano Marshall (plano de recuperação económica europeia no pós-II Guerra Mundial por iniciativa dos Estados Unidos) e uma "visão similar" à do New Deal (reformas financeiras aplicadas pelos Estados Unidos entre 1933 e 1939), mas com impacto mundial. Refere que esta pandemia da COVID-19 é o terceiro choque económico, financeiro e social do século XXI, depois dos atentados do 11 de Setembro de 2001, nos Estados Unidos, e da crise financeira global de 2008.

No Desporto, esta pandemia da COVID-19, tem tido um impacto negativo altamente significativo, tanto a nível desportivo como económico. Foram suspensos ou cancelados, grandes eventos desportivos em 2020, tais como os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Tóquio 2020, o Europeu de Futebol 2020, a National Basketball Association (NBA), a National Hockey League (NHL), a Copa América 2020. Ao nível do atletismo, o Campeonato



Dr. Rui Vaz
Médico desportivo

Mundial de Atletismo em Pista Coberta foi adiado; as maratonas (Londres, Boston, Amesterdão, Paris, Barcelona) mais emblemáticas do mundo foram todas adiadas/canceladas.

Em Portugal, à semelhança da realidade mundial, a atual pandemia deixou o desporto de quarentena. Muitas federações suspenderam as suas competições. No Futebol, as competições profissionais foram suspensas por alguns meses e as competições de formação todas canceladas. Todas as competições nacionais não profissionais seniores de futebol, incluindo o Campeonato de Portugal (3ª divisão nacional) foram suspensas, o que em alguns casos colocou em causa a viabilidade económica de algumas instituições. A ausência de jogos diminuiu consideravelmente as receitas dos clubes em várias áreas (bilheteiras, televisão, patrocínios, atividades de formação, entre outros), o que pode colocar em causa o pagamento dos vencimentos dos seus funcionários, entre os quais os atletas. Os clubes foram obrigados a renegociar alguns contratos de atletas em termos de redução salarial, de modo a poder ajustá-los à nova realidade económica. De maneira semelhante também a sustentabilidade financeira de federações e associações desportivas poderão estar seriamente em causa.

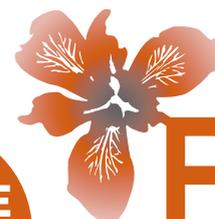
Esta situação de crise económica poderá na época pós-pandemia comprometer a continuidade da atividade desportiva de formação de vários jovens como também das competições como as conhecemos até hoje.

Será necessário consciencializar os responsáveis políticos da importância que terão no apoio de reestruturação do novo paradigma que será o Desporto pós-pandemia. Perceber a importância Socioeconómica do Desporto no futuro da nossa Sociedade será fulcral.

PUB

Obituário...

toda a informação na nossa página



FUNERÁRIA
Passos

Nos momentos difíceis agimos por si

Rua D. João I, n.º 23 - Guimarães ☎ 253 515 535



“O IMPACTO DA PANDEMIA NOS DESPORTOS AMADORES FOI BRUTAL”

A DIREÇÃO DE QUE FAZ PARTE CHEGOU AO VITÓRIA SC EM JULHO DE 2019, DEPOIS DE UM PROCESSO ELEITORAL INESPERADO, NUMA ALTURA QUE NÃO FOI A MELHOR PARA O CLUBE.

Num momento em que devia estar a lançar as bases da época seguinte, o clube esteve para, voltado para dentro a resolver problemas internos. Na época seguinte, aquela que devia ser já de afirmação do trabalho, surgiu a pandemia e esta também não vai ser uma época normal. Pedro Guerreiro lidera as modalidades amadoras da maior coletividade do concelho e para ele é claro que a forma como um clube, que está tão fortemente identificado com a cidade, ultrapassar este problema será determinante para a imagem de Guimarães.

Como é que avalia o impacto da pandemia no desporto amador?

O impacto desta pandemia nos desportos amadores foi brutal. Ainda não fez um ano desde o primeiro estado de emergência em Portugal, mas já vamos na segunda época desportiva arruinada para milhares de jovens por todo o país e provavelmente por todo o mundo. É um dano irreparável.

Quando fala em dano irreparável, quer dizer que muitos atletas poderão não voltar?

Vamos em duas épocas sem competição, ou melhor, só há competição nas equipas equiparadas a profissionais. Sem competição não há o motor que motiva as crianças e os jovens para a prática. Naturalmente, durante este período vão adquirir outros hábitos. Já sabemos que o apelo das consolas de jogos e de outras atividades mais sedentárias é grande, não tenho dúvidas que muitos jovens estarão irremediavelmente perdidos. Temo até que o caso mais grave se encontre entre os mais pequenos, aqueles que ainda não adquiriram hábitos desportivos. A introdução da ideia de que a prática desportiva é fundamental na formação dos jovens, levou anos, é esse trabalho que vejo a desmornar-se.

O Vitória SC, onde o Pedro Guerreiro tem especiais responsabilidades, teve um papel fundamental nessa tarefa?

O Vitória desempenhou e continua a desempenhar uma tarefa gigantesca na promoção de hábitos de vida saudáveis de inúmeras gerações. O Estado precisa de olhar para clubes como o Vitória como agentes que estão no terreno a desempenhar uma missão que está inscrita na Constituição, o direito ao desporto.

De que forma é que esse direito ao desporto se poderia materializar se não fosse o trabalho, muitas vezes pouco reconhecido, dos clubes. Quando olhamos para uma instituição como o Vitória SC ficamos ofuscados pelo brilho do futebol e não vemos mais nada. O futebol é um mundo diferente, nas modalidades amadoras o trabalho faz-se à custa do sacrifício de dirigentes que não são remunerados, de treinadores e pais que fazem grandes sacrifícios em prol de um bem maior. O Vitória é a força que mantém toda esta gente unida em torno de um objetivo, é o chapéu debaixo do qual se abrigam 15 modalidades que de outra forma não conseguiriam ter as mesmas condições para fazerem o trabalho extraordinário que fazem.

"O NOSSO OBJETIVO CENTRAL TERÁ DE SER AJUDAR OS ATLETAS A MANTEREM-SE NO ATIVO"

Como têm os pais reagido a estes problemas?

Infelizmente, nas funções que atualmente ocupo estou mais longe dos pais. Mas sei, pelos diretores das secções, que há muitos pais que, mesmo antes das medidas decretadas pelo Governo, já revelavam medo de deixar os filhos irem aos treinos. O que posso dizer a todos os pais é que o Vitória tem seguido as melhores práticas nesta matéria: uso de máscara, distanciamento, restrição dos espaços aos técnicos e atletas, disponibilização de álcool gel, desinfeção e limpeza das instalações ainda mais frequente. Os resultados estão à vista, nas equipas que estão a treinar e a competir temos tido pouquíssimos casos de infeção e conseguimos evitar que os casos se propagassem ao grupo.

De quantos atletas estamos a falar no universo das modalidades do Vitória?

Falando de números do ano passado, já que este ano, com tudo parado, não é uma referência, são 1.300 atletas distribuídos por 15 modalidades.

A prioridade será, logo que possível, recuperar esses atletas?

Claro. O nosso foco tem de ser nas pessoas. Havia um plano para o mandato que se focava em algumas infraestruturas de que o clube carece, mas perante esta tragédia inesperada isso tem de passar para segundo plano. As infraestruturas só são precisas se houver atletas, portanto, o nosso objetivo central terá de ser ajudar os atletas a manterem-se no ativo.

“ESTAMOS MUITO RECONHECIDOS ÀS EMPRESAS QUE CONTINUAM CONNOSCO E APELAMOS A OUTRAS QUE NESTA ALTURA SE POSSAM JUNTAR A NÓS NESTE ESFORÇO”

Como é que se faz isso?

São coisas simples, que se tornam complicadas no quadro em que vivemos. Trata-se de pagar salários, água, eletricidade. Para que, quando a tempestade passar, as pessoas possam voltar. É preciso manter a estrutura de pé. Com toda a atividade de formação parada e com os jogos das equipas dos escalões principais a decorrerem à porta fechada, as fontes de receita do clube veem-se muitíssimo reduzidas. Os patrocinadores estabelecem contratos de parceria com os clubes em troca de visibilidade. Que visibilidade é que lhes podemos dar com a porta fechada? Estamos muito reconhecidos às empresas que continuam connosco e apelamos a outras que nesta altura se possam juntar a nós neste esforço. Trata-se de lutar pelo futuro dos nossos jovens.

O Município tem apoiado os clubes na medida do necessário?

A Câmara Municipal aprovou um primeiro pacote de apoios, em novembro - os apoios extraordinários às entidades desportivas em tempo de pandemia - onde estava excluído o Vitória. Ao que parece, o erro já foi reconhecido e esperamos que possa ser corrigido. Sem o apoio dos Municípios e do Estado muitos clubes vão morrer. Instituições da dimensão do Vitória não vão desaparecer, mas podem ter de emagrecer, ter menos equipas, menos modalidades. Uma ajuda muito importante seria uma significativa redução do preço, ou isenção de pagamento do aluguer de instalações municipais. Recordo que, ainda no ano passado, estes preços foram aumentados. Acredito que o Município na medida das suas possibilidades não deixará de apoiar o Vitória para que possa fazer aquilo que sempre fez, por os jovens vimaranenses a fazer desporto.

© JOÃO BASTOS



© RUI DIAS



© VSC

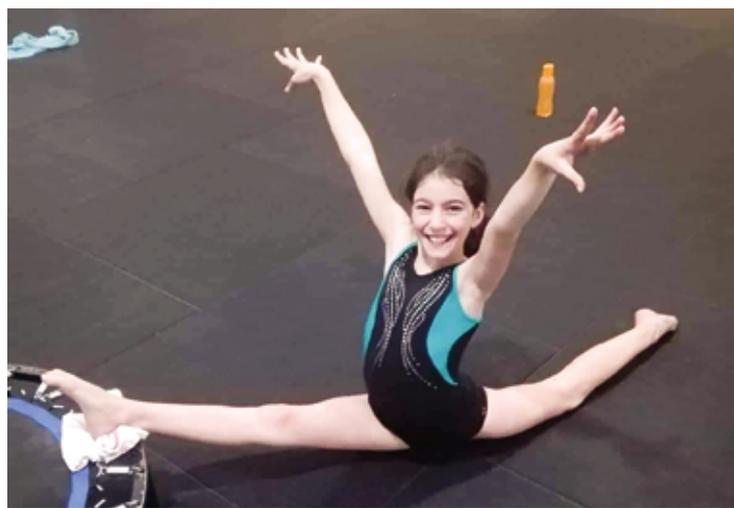


© VSC



MODALIDADE AMADORA, INDIVIDUAL E ISOLADA

A MAIS GUIMARÃES ESTEVE À CONVERSA COM QUATRO ATLETAS DE MODALIDADES AMADORAS INDIVIDUAIS DE DIFERENTES IDADES, DE FORMA A PERCEBER COMO SE SENTIRAM NA ALTURA DO CONFINAMENTO EM MARÇO E O QUE ESTAMOS A VIVER NO PRESENTE. TAMBÉM OS ATLETAS AMADORES SOFRERAM ALTERAÇÕES NAS SUAS ROTINAS DIÁRIAS.



© DR

Praticante de ginástica artística há quatro anos, a pequena Diana Custódio de 12 anos conta que “é melhor treinar na academia, em casa não existe tanto espaço, mas foi uma experiência diferente”. Diana começou no ballet, o gosto pela ginástica despertou desde cedo. Quando surgiu a oportunidade, agarrou-a.

Estar em casa com as novas medidas do confinamento afetou-a, “porque em casa não consegui fazer algumas coisas e com isso perdia a vontade de fazer o restante”. Neste novo confinamento tudo voltou, com aulas online e treinos mais curtos.

Flávia Ribeiro, 22 anos, é atleta de Karaté Comitê. Pratica desde os seus tenros seis anos de idade. Tudo começou num ATL em que praticava um pouco de tudo. “Quando chegou a altura de escolher, optei pelo Karaté”, conta à Mais Guimarães.

Ainda estudante, último ano do mestrado na Universidade de Vila Real, em ambos os confinamentos as aulas e os treinos começaram a ser online, uma nova realidade. “Foi muito difícil, porque estava habituada a treinar certinho e foi tudo alterado”. Estas mudanças claramente afetaram a jovem atleta de Karaté Comitê, contudo a sua força e determinação foram uma grande ajuda, como a própria explica: “se nos conseguirmos adaptar e treinar na mesma tudo é possível de ultrapassar”.



© DR

Rita Novais pratica kickboxing há cerca de três anos, desde os seus 22 anos no Clube Desportivo de Guimarães. Inicialmente entrou para esta modalidade “porque precisava de descarregar o

stress, mas depois com o tempo começou a nascer o bichinho e fui ficando”. No primeiro confinamento Rita não sentiu tanto o ter de ficar em casa, pelo contrário, “até foi bom para dar descanso ao corpo, uma vez que é um desporto muito exigente”. Por outro lado, neste momento “está a custar bastante porque já estamos privados de ter contacto com os outros há algum tempo”. O mestre foi quem a ajudou a ultrapassar o ter de ficar “fechada em casa”, uma vez que “ele é espetacular e está sempre pronto para nos puxar para cima, para não nos deixar ir abaixo”.

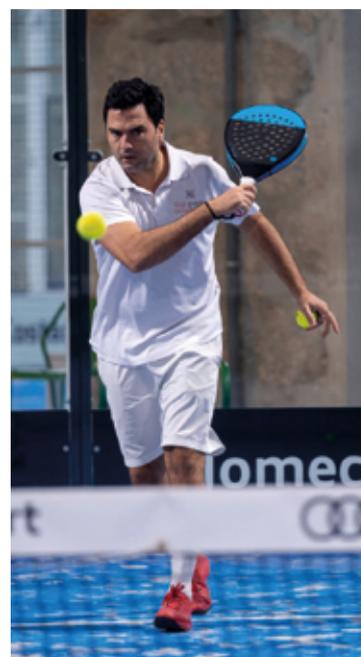
Enquanto que em março a jovem atleta não teve aulas via zoom, agora já tem aulas online e o seu mestre envia-lhe os treinos diariamente. Uma outra grande diferença que os confinamentos trouxeram para Rita Novais foi o facto de presencialmente ter treinos bi-diários, com uma intensidade alta, mas agora os treinos são apenas uma vez por dia e sozinha.



© DR

Luís Diogo, praticante de padel há cerca de 10 anos também sofreu com os confinamentos de março e o que estamos a viver neste momento. O atleta explica à Mais Guimarães que “apesar de ser um desporto que se joga a pares, o padel é considerado um desporto individual”. Luís Diogo decidiu experimentar a modalidade de padel por causa de uns amigos. Gostou e a partir desse momento “tornou-se um vício” e nunca mais pegou numa raquete de ténis, isto porque já tinha jogado ténis na sua adolescência.

Luís Diogo, para além de praticar esta modalidade é também um dos gerentes do Top Padel Guimarães, o que nos traz uma versão dos confinamentos um pouco diferente. O tempo que esteve “fechado” sem praticar foi difícil para si, assim como foi “para os treinadores e até funcionários”. Contudo, no pós-confinamento, sentiu um “crescimento substancial no número de praticantes, não só com pessoas novas que iniciarem a modalidade, mas também com aqueles que só praticavam uma ou duas vezes por semana, começaram a ir diariamente”. Um alívio da consequência do confinamento e a ansiedade de já poderem praticar novamente.



© DR

QUANDO A COMPETIÇÃO É O INGREDIENTE PRINCIPAL

ATLETAS DE ALTA COMPETIÇÃO POUSARAM AS LUVAS, AS RAQUETES, AFASTARAM-SE DOS CAMPOS E DOS RINGUES E TREINO PASSOU A SER SINÓNIMO DE NOVAS TECNOLOGIAS EM CASA.

João Sousa viajava e competia quase todas as semanas e, por isso, “ter estado mais de dois meses em casa foi uma situação inédita”. Sem o treinador por perto, teve a ajuda do pai no campo de ténis. “Tenho essa felicidade e facilidade e, portanto, acabei por fazer o meu trabalho tanto físico como de campo”, explica.



© DR

Estar em casa foi uma experiência que já não vivia “há muitos anos”. A temporada antes do confinamento de março, disse o tenista vimezanense, “não estava a correr muito bem”, o que fez com que o isolamento fosse bom a nível psicológico. “Foi bom para desconectar um bocadinho, desfrutar um bocadinho mais da família, da minha namorada, e estar mais tranquilo.” Já a nível físico, foi um tempo que usou para ficar “em forma e para trabalhar alguns aspetos físicos que gostaria de trabalhar”, garante.

O vimezanense está agora em Espanha, o confinamento apanhou-o no circuito e a competir, mas não esconde que esta situação “atrasou os objetivos. Uma coisa é treinar e trabalhar e outra coisa é competir. Nós, jogadores de alta competição, precisamos da competição, é o nosso ingrediente.”

“SENTI QUE NOS CORTARAM AS ASAS”

O mês de março de 2020 trouxe Francisca Jorge de volta a Guimarães e uma mudança de hábitos. Apesar de tudo, conta que “vir a casa sabe sempre bem”. No meio de jogos e treinos, são raras as vezes que consegue voltar e estar com a família. Neste momento, “dentro do azar”, está a conseguir “ter sorte”. A tenista vimezanense tem tido oportunidade de viajar e competir.

A pandemia afetou os atletas física e psicologicamente. A tenista não hesita e diz “mentalmente, claro!” Sente que cresceu e que estar em casa lhe deu motivação para estar em Lisboa a treinar ainda com mais vontade. Contudo, Francisca acredita que “saímos mais fortes” desta situação, mesmo que isto signifique que alguns objetivos foram adiados. “Senti que nos tinham cortado as asas.” A motivação não esteve sempre no auge, mas nunca deixou de estar ciente dos seus objetivos, garantiu. Quando a mandaram para casa “alguns objetivos foram reformulados, outros mantiveram-se, porque eram objetivos mais atingíveis”, explicou. A atleta vimezanense quer chegar ao “top 250, acho que é um objetivo ambicioso, é difícil, não é impossível. Penso que é atingível se eu acreditar que sou capaz”.

A INCERTEZA NA LUTA PELOS JOGOS OLÍMPICOS

Rui Bragança foi o primeiro atleta português a vencer um combate de taekwondo nos Jogos Olímpicos. O país fechar em ano de Jogos “foi estranho”. Pouco ou nada se sabia, “quando é que iam

ser, quando é que iam deixar de ser”. O pré-olímpico estava marcado para abril de 2020, o que gerou “algum stress e ansiedade”.

Tal como Francisca Jorge, o vimezanense Rui Bragança foi rápido na resposta quando questionado sobre o impacto a nível físico e psicológico da pandemia. “Foi muito tempo, muita coisa que mudou de um momento para o outro.” Contudo, este segundo confinamento, já era esperado, “já estava toda a gente minimamente preparada”. O trabalho com a psicóloga nunca parou. “Se um atleta não estiver bem psicologicamente também não vai conseguir estar bem fisicamente. Infelizmente a parte psicológica é deixada muito ao acaso.”

A pandemia atrasou sonhos e objetivos futuros. “A partir do momento que os Jogos Olímpicos foram atrasados um ano, já foram as coisas adiadas. Em relação ao resto, será uma questão de tempo”, desabafa. Rui Bragança está a trabalhar para um pré-olímpico que ia ser em janeiro e passou para maio. Garante que estão “a apontar as armas todas para lá”, mas estão “preparados para caso alguma coisa mude”.

“A ESPERANÇA DE UM REGRESSO RÁPIDO”

“Foi muito doloroso ver tudo isto parar” e ver um trabalho que estava a crescer, quer na formação, quer na competição, a mudar, garantem Ulisses Dias e João Castro, professores responsáveis pelo Jiu-Jitsu no Vitória.

A pandemia “veio alterar tudo o que se tinha já programado” e os objetivos eram muitos “a nível interno e a nível internacional”, confirmou Ulisses Dias. Iam marcar presença, com alguns atletas, no Mundial, nos nacionais, no Europeu de adultos e de crianças.

Os treinos foram, obrigatoriamente, diferentes. Uma paragem total durante os primeiros meses levou “a uma grande desmotivação e tristeza por parte de todos”. Os professores tiveram de arranjar soluções e adaptar a modalidade à realidade que vivemos. Aulas online para os mais pequenos e um grupo onde discutem regras da modalidade “para melhor interpretação a nível de competição”, foram algumas das iniciativas levadas a cabo.

A chave parece ser certa: “levantar a cabeça e olhar bem lá na frente com a esperança de um regresso rápido à normalidade. A força e dedicação para voltar a levantar esta arte, esta modalidade, cabe a nós, professores, não fossemos nós filhos do Berço, terra de Conquistadores.”



© DR



PROFISSIONAIS DO DESPORTO COM FUTURO INCERTO

A PANDEMIA PROVOCOU, NATURALMENTE, UMA QUEBRA MUITO SIGNIFICATIVA NOS INDICADORES DE PRÁTICA DESPORTIVA NUM PAÍS QUE JÁ OS TINHA BAIXOS, AFETANDO A ATIVIDADE DE MUITOS PROFISSIONAIS DESTA ÁREA, NOMEADAMENTE, PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA OU PERSONAL TRAINERS. OS GINÁSIOS FORAM TAMBÉM SÉRIAMENTE AFETADOS POR ESTA PARALISAÇÃO, ALGUNS PODERÃO NÃO VOLTAR A ABRIR PORTAS.

JOSÉ FIDALGO MARTINS

José Fidalgo Martins é professor de atividade física e desportiva no 1.º Ciclo na EB.1 de Oliveira do Castelo e a pandemia obrigou-o a adotar um registo completamente diferente, nomeadamente no planeamento e realização de aulas, tentando cumprir os pressupostos exigidos pela DGS relativos ao distanciamento entre alunos e à não partilha de material. Este tipo de restrições são, considera o professor, “contranatura no contexto escolar e desportivo, desviando parte do foco no conteúdo das aulas para a implementação de jogos e regras que sejam exequíveis tendo em consideração uma população escolar tão jovem e tão habituada à convivência e à proximidade.”

No tempo em que lhe foi permitido dar aulas, José Fidalgo procurou colmatar os défices físicos acumulados nos alunos ao longo de vários meses onde estes tiveram forte restrições. “Este objetivo foi atingido quer através de exercícios específicos, quer através de jogos e atividades recreativas.” Refere o docente.

“SABENDO DA DIFICULDADE DE LECIONAR DESPORTOS COLETIVOS NA SUA PLENA ESSÊNCIA, DEI PREFERÊNCIA A ATIVIDADES INDIVIDUAIS E DE MENOR CONTACTO FÍSICO” José Fidalgo Martins

Para o professor, o “estado anímico dos alunos foi recuperado e à data do início do novo confinamento, em fevereiro, era claramente positivo. A nível físico também não tenho dúvidas que os índices “exigidos” para estas idades foram recuperados, não só pelo trabalho realizado em contexto de aula mas também ao nível da prática de atividades informais no recreio na escola e nos tempos livres.”

José Fidalgo acrescenta que há, entre os profissionais do setor, “uma frustração generalizada”, não apenas pelas dificuldades do exercício da atividade, mas, principalmente pelo retrocesso verificado a nível nacional no combate à pandemia, do qual resultou o novo confinamento. “A sensação de voltarmos à estaca zero, é sem dúvida muito frustrante.” Conclui o professor de atividade física e desportiva.

ANDREIA BARREIRA

Andreia Barreira tem 37 anos e é licenciada em Educação Física e Desporto desde 2006. Além de desenvolver funções de docente é também treinadora de Ginástica e Instrutora de Pilates.

É professora contratada e diz que isso “faz com que encare a incerteza do dia de amanhã com alguma naturalidade. Não foi sempre assim, mas percebi desde logo que a minha relação com o mundo de trabalho seria frágil, no que toca a certezas, mas intensa, no que diz respeito a emoções e entrega.” Acrescenta. Para Andreia Barreira, o Pilates foi o que mais sofreu com a

pandemia, na medida em que perdeu o espaço onde dinamizava a atividade. “As indicações da DGS sobre a distância entre os praticantes em aulas de grupo, reduziu a quase nada o número de pessoas permitidas em espaços fechados.” Acostumada a pensar em soluções rápidas, mal se deu o confinamento, em março de 2020, deu início às aulas em regime on-line. E nunca mais parou. “Os alunos não adotaram todos o método, mas acolhi grande parte deles.” Diz Andreia.

“FIDELIZAR ALUNOS COM AULAS ON-LINE NÃO É FÁCIL E ENVOLVE TRABALHO A TRIPLICAR” Andreia Barreira

Para a docente, “a maioria dos alunos não aprecia aulas à distância, mas perceberam que a saúde é o maior bem que temos e que está em risco.” E, nesse sentido, tem-se mantido resilientes e fiéis à prática desportiva.

Quanto ao futuro, Andreia Barreira acredita que “difícilmente voltaremos ao estilo de vida que tínhamos antes da pandemia. As pessoas vão valorizar mais aspetos como a saúde, bem-estar físico e psíquico. Por outro lado, também se vão tornar mais exigentes com os seus professores e o investimento em formação de qualidade será imprescindível.”

GINÁSIO BIBA MAIS

Sara e Tó possuem dois Ginásios em Guimarães, um em Pevidém e outro na cidade, na Avenida D.João IV. Só o facto de estarem há 30 anos no ramo, “sem dívidas nem rendas a pagar” lhes dá algum fôlego para aguentarem. Mas revela Sara, em conversa com a Mais Guimarães, que a realidade da “maioria dos nossos colegas de profissão é muito dura. Temos conhecimento de casos de muita dificuldade financeira, de colegas que já venderam tudo, e muitos não voltarão a abrir portas. Quem tiver rendas altas e dívidas da compra de material, neste momento, ficou insustentável.” Aponta Sara.

O Biba Mais tinha em média 200 a 300 clientes assíduos. A pandemia teve um impacto muito negativo no Ginásio e, a primeira fase representou uma quebra de 40% a 50%. “Quando reabrimos voltamos a trabalhar relativamente bem chegando aos 80%.” Disse a responsável.

“ESTAMOS A TRABALHAR ONLINE COM AULAS DIÁRIAS E TEMOS O NOSSO MATERIAL QUASE TODO ALUGADO. NÃO É O IDEAL MAS É O POSSÍVEL.”

Sara, Ginásio Biba Mais



Manu Fernandes é o responsável do Vila Ativa Health Club em S.Torcató, um espaço recente e que contava com, aproximadamente, 200 clientes assíduos. A pandemia teve também um impacto muito grande na atividade deste ginásio, tendo reduzido o número de clientes em aproximadamente 40%. Também o treino personalizado reduziu e as aulas que ministravam em lares e ATL's foram todas suspensas.

No reinício da atividade, distanciaram as máquinas de treino e suspenderam as aulas de grupo para evitarem aglomerados de pessoas. Nos períodos em que estiveram encerrados, como acontece atualmente, promovem aulas via facebook num grupo privado e exclusivo a clientes e alugam material do ginásio.

Manu Fernandes revela ter percebido, no regresso à atividade, diferenças grandes a nível físico, e “grande parte dos clientes vinham com algumas dores e outros com mais peso. A nível anímico nota-se também alguma tristeza por não poderem manter os seus hábitos. Todos os dias recebemos mensagens de saudades.” Revela o responsável do Vila Ativa.

Quanto aos colaboradores, estão “muito preocupados porque, sendo um ginásio pequeno, não temos grande capacidade de aguentar novamente o encerramento. Eles sabem que infelizmente os seus postos de trabalho estão em causa, uma vez que quase não temos apoios.”

“O FUTURO ESTÁ MUITO INCERTO E A VERDADE É QUE TEMOS MEDO DO QUE SE IRÁ PASSAR, PORQUE SEM APOIOS E SEM ESTARMOS ABERTOS TORNA-SE INSUPORTÁVEL MANTER OS NEGÓCIOS”

Manu Fernandes, Vila Ativa

O Mais Activo Fitness Club é um dos mais conhecidos ginásios de Guimarães, na Quintã, e foi fortemente afetado pela pandemia. Antes de março de 2020, eram cerca de 380 as pessoas que regularmente frequentavam aquele espaço.

A pandemia representou uma quebra na ordem dos 50 a 60%, e só não foi mais significativa porque criaram de imediato uma plataforma online, com aulas e conteúdo para ajudarem as pessoas em casa. Edmur Ribeiro, responsável pelo Mais Ativo, considera que as pessoas têm consciência da importância da atividade física, mas não deixam de estar com receios de frequentarem ginásios ou outros espaços, apesar das medidas de segurança.

Quanto ao futuro, para Edmur Ribeiro é “um dia de cada vez. Sabemos que somos uma peça fundamental na promoção da saúde, as pessoas sabem disso, por isso, esperamos que ao voltarmos ao normal tudo volte a ser como antes.”

TIAGO SIMÃES

“UM HOMEM NUNCA MORRE ENQUANTO TEM SONHOS”

TEXTO: ELISEU SAMPAIO

TIAGO SIMÃES – SONGS – VOLUME 1

COM “SONGS - VOLUME 1”, TIAGO SIMÃES CHEGA-SE AO CENTRO DO PALCO, ASSUMINDO POR COMPLETO A SUA CAPACIDADE CRIATIVA E ARTÍSTICA. ESTE É UM DISCO NUM REGISTO MUITO PESSOAL DO VIMARANENSE QUE, NA JANELA QUE SE ABRIU COM A PANDEMIA VIU A OPORTUNIDADE DE DAR LUZ ÀS SUAS CANÇÕES. É O PRIMEIRO DE QUATRO ÁLBUNS QUE TIAGO PRETENDE GRAVAR, À CADÊNCIA DE UM POR ANO. TALVEZ ESTE “SONGS” SEJA SÓ O COMEÇO DE ALGO MAIOR, DIZEMOS NÓS, DEPOIS DO QUE PERCEBEMOS QUANDO FALAMOS COM TIAGO SIMÃES.

Como surge este disco? E porque só agora um disco de Tiago Simões?

Ao longo de toda a vida, sempre fui compondo e gravando (de forma caseira), por gosto, muitas músicas. Às vezes gravo até para o telemóvel apenas uma melodia, a cantar, só para não esquecer. Mais tarde vou registando isso tudo em ficheiros e guardo, com intenção de utilizar mais tarde. Tenho centenas de ideias e músicas guardadas e que nunca foram gravadas. Acontece que quase nunca tenho tempo para as trabalhar, pois felizmente tenho tido sempre muito trabalho e pouco tempo para me dedicar ao que é meu. Foi então que apareceu esta pandemia e me trouxe esse tempo. Sem trabalho e habituado a estar sempre ativo, não hesitei e pensei aproveitar a altura para começar a fazer algo por mim, algo que ficasse. A gravação dos temas “Soon it’s over” e “Tantos beijos por dar”, e a aceitação dos mesmos durante a pandemia, trouxe-me ainda mais motivação.

E como o defines?

Este álbum não tem necessariamente as melhores músicas, tem simplesmente músicas, de vários estilos. Eu gosto de variar e os próximos álbuns terão outras, todas muito diferentes também.

Já tenho desenhados os próximos três “Songs” (volumes 2, 3 e 4). Escolhi já as 40 canções para começar. A ideia, se conseguir, é gravar um álbum “Songs” por ano.

Paralelamente a isso, pretendo gravar outros álbuns, com outro género de temas que não se enquadram no formato “canção”: Música instrumental, jazz, de piano solo, orquestral, infantil, coral, etc... Tenho tudo catalogado e ordenado na cabeça mas não consigo fazer tudo ao mesmo tempo.

Estou a tentar escolher os melhores timings para me dedicar a uma coisa de cada vez, uma vez que este é um trabalho que requer imersão e dedicação quase total durante o período de gravação. E tenho obviamente que trabalhar e ter tempo para tudo o resto que continuo a fazer, e que adoro.

“TENHO A SORTE DE VIVER NUMA CIDADE CHEIA DE TALENTOS”

Quem esteve envolvido neste processo de criação do “Songs”?

O “Songs - Volume 1” contou com a participação de muitos amigos. Tenho a sorte de viver numa cidade cheia de talentos, desde os artistas que participaram no tema “Tantos beijos por dar” ao B Jazz Choir, passando por músicos incríveis como o José Duarte, Mário Gonçalves, Jorge Sousa, Pedro Andrade, Carla Castro, João Sousa, Joel Ferreira, Albano Fonseca e Gonçalo Filipe de Sousa. O grande Pedro Mouga (estúdios SPL) foi indispensável, com o seu talento e paciência, sendo a pessoa que me aturou e ajudou durante todo o processo, sem exceções.

Qual tem sido o feedback relativamente ao disco?

Estou muito, muito feliz pelo feedback que tenho recebido e pela saída que o álbum está a ter. Talvez tenha de fazer nova edição, pois os CD’s estão de facto a voar a um ritmo incrível. Uma vez que o álbum é bastante heterogéneo há pessoas que se identificam mais com um tema ou outro, e torna-se muito interessante notar as preferências e ouvir os comentários. Já fiquei corado muitas vezes. Deve ser bom sinal.

O disco contou com o apoio do Município. Como vês os apoios que foram criados e disponibilizados pela Câmara Municipal?

A aceitação da minha candidatura ao IMPACTA foi fundamental para que eu pudesse fazer este disco, sendo que a Dra. Adelina Pinto tem feito um trabalho notável e incansável, em minha opinião, enquanto Vereadora da Cultura. Obviamente não se pode apoiar toda a gente, sempre, mas o esforço tem sido muito válido nesse sentido, ajudan-

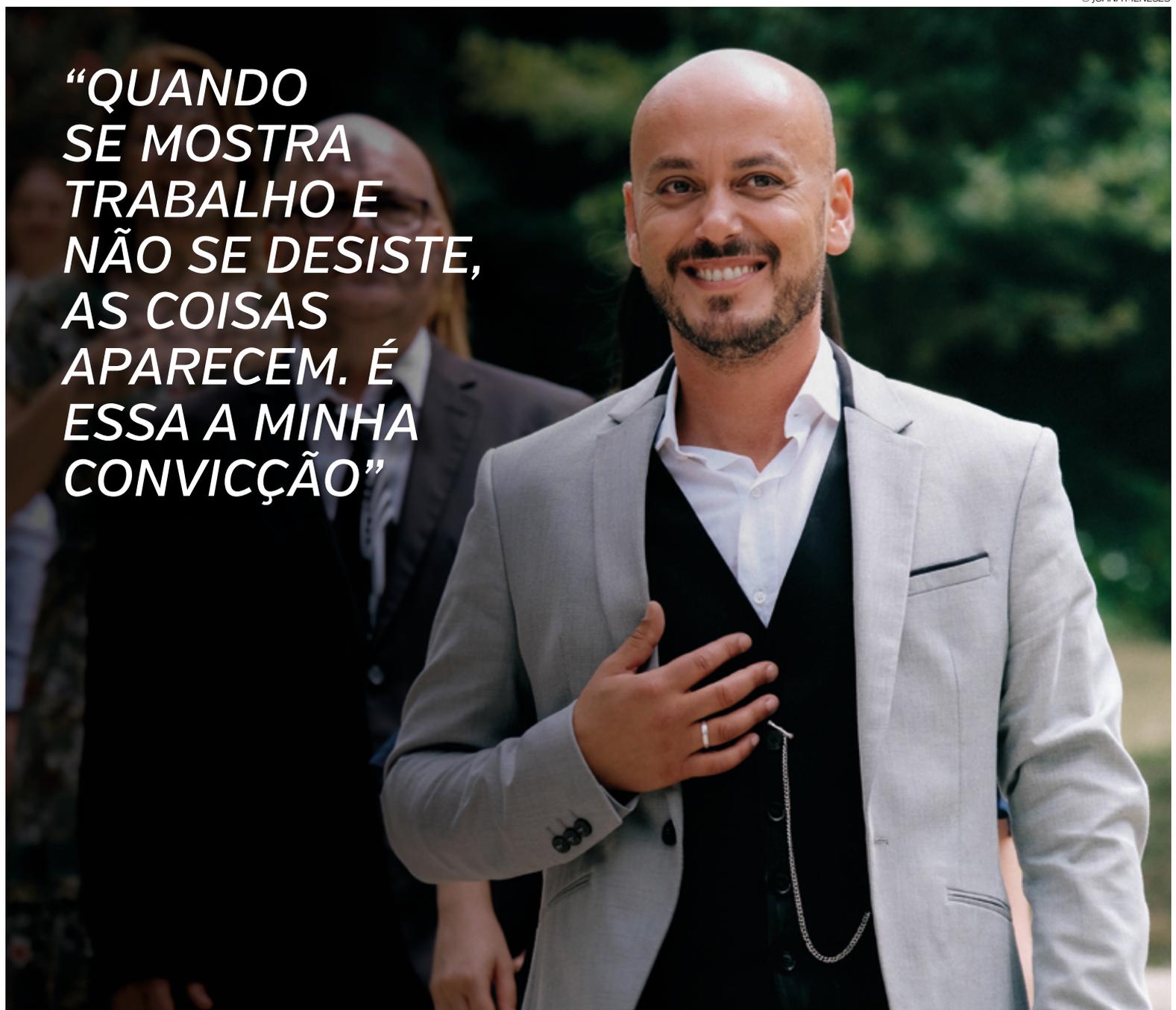
do muita gente e minimizando o impacto da pandemia. Tive varias outras candidaturas recusadas, inclusive para este semestre, mas tenho noção que a vida de artista é assim e nem sempre se pode ter as condições todas. Isso não é razão, no entanto, para esmorecer e continuarei a tentar realizar os meus projetos, com ou sem apoio. Quando se mostra trabalho e não se desiste, as coisas aparecem. É essa a minha convicção.

Em que projetos estás a trabalhar, ou tens planeados para os próximos tempos?

Em dezembro tinha completamente planeado o ano de 2021, e esperava que representasse um retorno do trabalho e da vida dita “normal”. O meu plano passava por editar o meu segundo livro até Abril (estou a acabar de o escrever), gravar e editar um livro de partituras e disco com 10 peças corais compostas com base em poesia portuguesa (por um mega-coro de 100 vozes vimaranenses), realizar muitos concertos, dar aulas, realizar o protocolo de colaboração com a Secretaria de Estado da Cultura da Guiné-Bissau, da qual recebi um amável convite, compor uma peça orquestral até final do ano 2021 e, quem sabe, abrir uma escola em nome próprio.

É ambicioso realizar, ou até pensar em tudo isto num mesmo ano, mas parecia-me perfeitamente possível. No entanto, a pandemia voltou e, neste momento já não sei o que vou conseguir fazer. São no entanto projetos que se manterão ativos no meu espirito e na minha esperança. Fá-los-ei quando (e se) for possível. Um homem nunca morre enquanto tem sonhos.

© JOANA MENESES



PRESIDENCIAIS 2021

NÚMEROS CONVINCENTES PARA MARCELO REBELO DE SOUSA

FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



O PRESIDENTE DA REPÚBLICA FOI REELEITO PARA MAIS UM MANDATO DE CINCO ANOS, COM 60,7% DOS VOTOS. O DOMÍNIO FOI EVIDENTE EM TODOS OS CONCELHOS E GUIMARÃES NÃO FUGIU À REGRA. MARCELO OBTEVE 61,8%, BEM ACIMA DE ANA GOMES, SEGUNDA CLASSIFICADA.

- Marcelo Nuno Duarte Rebelo de Sousa nasceu em 12 de dezembro de 1948.
- É católico, participou em vários movimentos da Igreja.
- Licenciado em Direito pela Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa com a classificação de dezanove valores.
- Doutorado em Ciências Jurídico-Políticas em 1984, com Distinção e Louvor por unanimidade.
- Professor Catedrático de nomeação definitiva em 1992, por unanimidade.
- Foi Professor da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas e da Faculdade de Direito da Universidade Católica Portuguesa.
- Foi Secretário de Estado da Presidência do Conselho de Ministros e Ministro dos Assuntos Parlamentares e membro do Conselho de Estado (2000-2001 e 2006-16).
- Foi Presidente da Assembleia Municipal de Cascais, vereador e líder da oposição na Câmara Municipal de Lisboa e Presidente da Assembleia Municipal de Celorico de Basto.
- Foi um dos fundadores do Partido Popular Democrático, depois Partido Social -Democrata, tendo assumido a sua liderança de 1996 a 1999.
- Foi Vice-Presidente do Partido Popular Europeu, no qual integrou o PSD.
- Esteve na fundação dos jornais “Expresso” e “Semanário”, onde exerceu funções de direção e gestão.
- Fez análise política com caráter regular desde os anos 60 na imprensa escrita primeiro, e na rádio e televisão depois.
- Foi membro da comissão que elaborou a primeira Lei de Imprensa.
- Presidiu ou integrou órgãos de diversas associações, IPSS e da Santa Casa da Misericórdia de S. Bento de Arnóia.
- Foi condecorado pelo Senhor Presidente Mário Soares com a Comenda da Ordem de Santiago da Espada e pelo Senhor Presidente Jorge Sampaio com a Grã-Cruz da Ordem do Infante D. Henrique.



FOCO E PÉS NO CHÃO

TEXTO E FOTOGRAFIAS: JOANA MENESES

LEANDRO GOMES, CAMPEÃO DA EUROPA E DO MUNDO DE MMA (MIXED MARTIAL ARTS) NA CATEGORIA DE AMADORES, TEVE UMA ESTREIA VITORIOSA NA CATEGORIA DE PROFISSIONAIS, VENCENDO POR KO NO COMBATE REALIZADO EM ABU DHABI.

The Machine Jr., como é conhecido, tem 18 anos e um currículo invejável. Tem um “carinho por todos” os títulos, fruto de “muito trabalho e muito esforço”. Em Abu Dhabi, “a capital do MMA neste momento”, a sensação foi especial. Foi o primeiro combate profissional, “foi incrível e ganhei da melhor forma possível”, recorda.

Campeão mundial de MMA com apenas 17 anos, garante que não se deixou iludir. “Não foi nada comparado” com o que Leandro quer, “foi apenas uma prova de que estava no bom caminho”.

Além do trabalho árduo, agradece ao padrasto, a quem chama de pai. Rafael Silva é ainda o seu treinador na RSTeam, ajudou Leandro a crescer “enquanto homem e atleta”. É a ele que deve o gosto pelos desportos de combate. Quando se conheceram, brincavam “de luta” e, por isso, a paixão foi crescendo. Não imaginava que ia correr tão bem, mas desde a primeira vez que viu combates, “quis entrar no ringue, também quis lutar”, conta.

“Foco e manter os pés no chão”, é o conselho que nunca esquece e é também o conselho que deixa a quem tem um sonho semelhante. “É o mais importante. Independentemente de onde estejamos, de onde vamos lutar, de como ou onde ganhamos, de quem está a ver, temos de estar sempre com os pés no chão”.

“Muita gente pensa que nós somos muito agressivos”, desabafa o atleta. Um desporto que ainda não tem muito reconhecimento em Portugal. “Tem que se quebrar esse tabu”. Leandro conta que tem uma boa relação com os seus adversários e colegas de equipa. “Existe muito respeito neste desporto, ao contrário do que as pessoas pensam. Os treinos não são combates.”

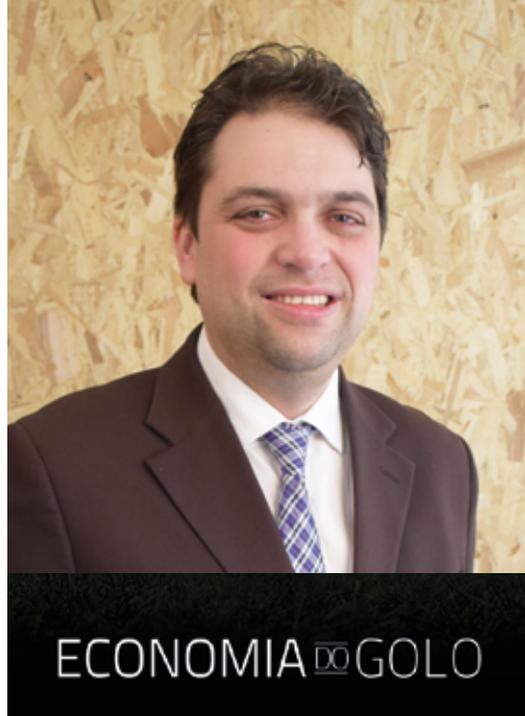
Leandro Gomes estuda Línguas e Humanidades na Escola Secundária Martins Sarmiento, e o seu dia-a-dia é “casa, escola,

treino”. A pandemia prejudicou a parte social, mas a rotina de treinos manteve-se.

UM TABU QUE PRECISA DE SER QUEBRADO

A viver em Guimarães desde os 13 anos, já sente que nasceu aqui. A cidade deu-lhe “bastante apoio” e sente que Guimarães é a sua casa. “Tem sido incrível”, afirmou dizendo que não tenciona sair. “Se não sair de Portugal, não saio de Guimarães. Guimarães vai ser sempre a minha cidade e quero ficar aqui e construir tudo aqui.”





ECONOMIA DO GOLO

FUTEBOL À LUPA

SOLIDARIEDADE EM TEMPOS DE DOR...

TEXTO: VASCO ANDRÉ RODRIGUES • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS

“ – O Vitória Sport Clube ligou ao meu pai para saber como ele está. Ele tem 75 anos e é sócio há mais de 60. O meu pai disse à “menina simpática” que não podia sair para pagar as quotas, porque as filhas não o deixam sair. A menina respondeu que o clube também não deixa e não quer. O Vitória ligou ao meu pai. Obrigada.”

Extracto de uma mensagem de uma adepta vitoriana no Facebook

TEMPOS QUE NUNCA IMAGINAMOS!

Vivemos tempos que nunca imaginamos.

O eclodir da pandemia, que vem atormentando a nossa vida diariamente, mudou, de modo radical, a forma como vemos o mundo. Deixamos de poder ir ao cinema, a concertos, de viajar e de ir ao futebol.

O mundo mudou, inexoravelmente, e, infelizmente, não conseguimos ver a luz ao fundo do túnel, devendo todos nós continuar a adoptar comportamentos defensivos, de segurança, de resguardo perante um inimigo invisível.

Este, atento o seu aspecto insidioso e para o qual o remédio, leia-se vacina, ainda não produziu o efeito de imunidade esperado, pelo que o único remédio que nos resta é permanecer em casa, confinados, saindo o mínimo possível à rua para minimizar os perigos de uma infecção.

Por essa razão, várias instituições, por todo o globo, assumiram a sua responsabilidade social para aqueles que, durante uma vida, sempre se preocuparam com o desenvolvimento destas.

O APOIO DOS CLUBES DE FUTEBOL PELO MUNDO!

Os clubes de futebol, que é deles de quem falamos, não foram excepção às instituições que abraçaram esta causa que é de todos. Por todo o mundo, várias iniciativas demonstraram que os emblemas não esqueceram aqueles que sempre estiveram presentes a apoiá-los, os que sempre ocuparam as bancadas dos seus estádios, tidos como templos, e que, no preciso momento, apesar de gostarem muito das suas cores, de futebol em si, têm outras preocupações. E a solidariedade, em muitos emblemas, não tem sido palavra vã por essa Europa fora!

Citemos alguns exemplos para demonstrar a veracidade desta nossa introdução.

Começemos pela Dinamarca. O FC København, da capital Copenhaga, assumiu um relevante papel para evitar que os jovens dinamarqueses ficassem sem aulas. Na verdade, o clube disponibilizou o seu estádio, o Parken, onde também, tradicionalmente, actua a selecção dinamarquesa, para que muitas turmas continuassem a ter aulas, respeitando-se o necessário distanciamento social. Além disso, o relvado tornou-se num enorme centro de testes, onde com os testados, rigorosamente afastados, puderam despistar o vírus. Em Espanha, destaque para o Getafe. O clube dos arredores de Madrid resolveu, desde o início da pandemia, assumir a linha da frente no combate a este flagelo que nos consome. Por isso, os “azulones de Madrid” resolveram criar uma equipa médica para proporcionar apoio gratuito e informações à comunidade onde o clube se insere através de consultas on-line. Além disso fez vários donativos ao Hospital Universitário de Getafe para ajudar a comprar equipamentos de protecção individual.

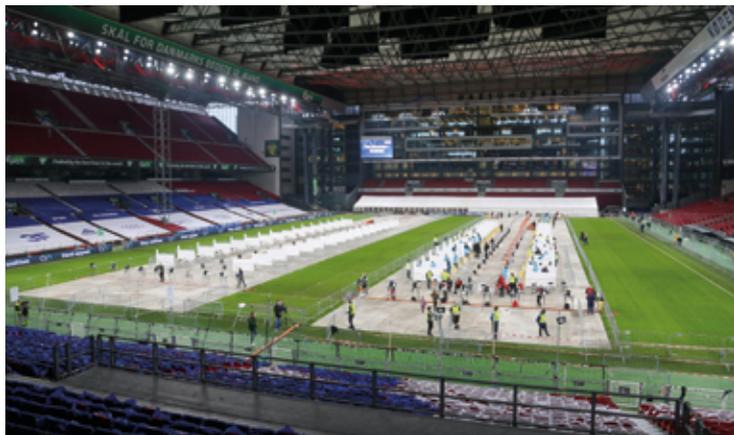
Como resposta a este problema, clubes rivais juntaram-se e remaram para o mesmo lado. Assim, os dois emblemas de Manchester, o City e o United, resolveram associar-se para recolher fundos para os bancos alimentares da cidade, alcançando cerca de 110 mil euros. No United, destaque para a atitude do jogador Marcus Rashford, que pelo seu esforço individual, conseguiu que não falhasse a alimentação às crianças que deixaram de ir à escola, bem como às respectivas famílias.

Em Itália, apesar de todos os clubes terem tido um papel activo no apoio a quem necessitava desde a primeira hora que a pandemia eclodiu, destaquemos a Roma. Através da fundação do clube, a Roma Cares, começou a entregar embalagens com bens essenciais (médicos e alimentares) a todos os detentores de bilhetes de época com mais de 75 anos, para ajudar a que não tivessem qualquer necessidade de sair de casa. Nestes actos, destaque para a história de Eliseo Lorenzetti, um ancião de 96 anos, tido como o mais velho adepto giallorosso a ter comprado lugar anual e que, por isso, para além dos bens de primeira necessidade, recebeu uma camisola do capitão da equipa, o bósnio Edin Dzeko, como marco comemorativo.

A título individual, para além do já aludido Rashford, merecerá destaque a atitude do avançado polaco do Bayern Munique, Robert Lewandowski, que a título individual ofereceu um milhão de euros a um fundo destinado a combater o vírus.

Mas, também, a do melhor jogador português de todos os tempos, Cristiano Ronaldo, que em conjunto com Jorge Mendes, resolveu equipar duas unidades dos cuidados intensivos no Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte, bem como outra no Hospital de Santo António no Porto.





EM PORTUGAL, A MAIORIA DOS CLUBES NÃO FEZ DA SOLIDARIEDADE UMA PALAVRA VÃ!

Em Portugal, poucos clubes portugueses ficaram insensíveis a um problema que a todos atinge. Assim, falemos de alguns. Desde logo, do presidente do Sporting, Frederico Varandas, que como médico de profissão, imediatamente, se voluntarizou para a linha da frente e com a filosofia – verídica, diga-se – que todos não somos muitos para vencer esta guerra. Para além disso, o clube leonino, em seu nome, ofereceu à União das Misericórdias cento e vinte mil máscaras cirúrgicas e oitenta mil pares de luvas.

O Benfica, esse, procurou ajudar monetariamente. E, de modo assinalável. Os lisboetas doaram um milhão de euros para aquisição de equipamento médico, que depois deveria ser oferecido ao Serviço Nacional de Saúde.

Para além destes, façamos alusão ao eterno rival do Vitória, o SC Braga que, logo no eclodir do flagelo, adquiriu dez ventiladores, quinze mil e quinhentas máscaras e quinhentos fatos de protecção hospitalar para doar ao hospital da cidade.

Ou, ainda, a Vítor Magalhães, presidente da outra equipa concelhia, o Moreirense, que do próprio bolso ofereceu dez ventiladores ao Hospital Nossa Senhora da Oliveira, que recebe os nossos conterrâneos afectados pelo vírus.

O VITÓRIA E UM CONJUNTO DE INICIATIVAS A MERECEM APLAUSO!

Centremo-nos, agora, do Vitória. Os Conquistadores, desde a primeira hora, colocaram-se ao lado do Hospital Nossa Senhora da Oliveira, tendo, em conjunto, com a Liga dos Amigos do Hospital e a



Câmara Municipal recolhido fundos para o estabelecimento hospitalar que serve a cidade.

Quase de imediato, também, no D. Afonso Henriques foi idealizado um plano de ajuda para associados com mais de 70 anos. Assim, desde o início de Abril, foi criado um sistema de entregas de bens de primeira necessidade, alimentos e medicamentos, num claro sinal de integração do clube na cidade e de gratidão para quem, durante uma vida, tudo fez para acompanhar o clube do Rei. Para isso ser uma realidade, o clube tomou a iniciativa de contactar os sócios tidos como pertencentes ao grupo de risco para aquilatar das suas necessidades, exortando, também, a quem precisasse para entrar em contacto com os serviços do clube. Além disso, resolveu ligar a este grupo de sócios mais antigos, simplesmente, a perguntar como se encontravam e que contava com eles no estádio, quando o pesadelo terminasse.

Ainda, na primeira vaga, em conjunto com uma pizzaria da cidade, ofereceu pizzas aos meninos internados na ala pediátrica do hospital, de modo a confortá-los dos momentos de dor que iam vivendo. O mundo, entretanto, sairia do confinamento e estes procedimentos seriam suspensos...até ao início do presente ano, em que o confinamento voltaria a ser imposto e estas medidas reactivadas. O Vitória voltaria a lembrar-se daqueles que há mais tempo amam e respeitam o símbolo...





NÚMERO DE UTILIZADORES DA INTERNET NO MUNDO CHEGA AOS 4,66 MIL MILHÕES

A Internet cresce a cada volta que a Terra dá ao Sol. Assim, os números mais recentes, segundo um relatório de janeiro de 2021, apontam para que existam 4,66 mil milhões de utilizadores na Internet. Curiosamente, o mesmo relatório aponta para a existência de 5,22 mil milhões de utilizadores com dispositivos móveis (smartphone e telemóveis). Se no planeta existe, segundo estimativas de julho de 2020, uma população global 7,8 mil milhões de pessoas, então mais de metade do mundo está ligado. A forçosa mudança de hábitos forçou a que a Internet se tornasse cada vez mais preponderante na vida das pessoas um pouco por todo o mundo.



ELON MUSK ADMITE QUE TESLA TEM PROBLEMAS DE QUALIDADE NOS SEUS CARROS ELÉTRICOS

Apesar de todos os cuidados que a Tesla tem na produção dos seus carros, existem casos bem documentados de problemas. Nem sempre estas situações são reconhecidas e admitidas pela marca, que prefere ignorá-las. O cenário parece ter mudado e foi o próprio Elon Musk que admitiu que os carros elétricos da Tesla têm problemas de qualidade. Este desabafo surgiu numa entrevista e revela que afinal muitas das situações reportadas não são fictícias ou falsas. Um dos maiores críticos da marca Tesla e de Elon Musk tem sido Sandy Munro. Este engenheiro desmontou o seu Tesla Model 3 há alguns anos e criticou muito a marca.



XIAOMI TAMBÉM JÁ BLOQUEIA OS SERVIÇOS E APLICAÇÕES DA GOOGLE NA CHINA

As limitações que a Google tem na China são famosas e bem conhecidas da população mundial. Todos os serviços estão bloqueados e os utilizadores dos smartphones impedidos de usar as suas apps neste território. Os fabricantes têm por norma versões próprias dos seus sistemas para este país, já com as limitações aplicadas. A Xiaomi parece agora estar a seguir um caminho diferente e passou a bloquear a instalação dos serviços e aplicações da Google nos seus smartphones na China. Os relatos desta mudança têm estado a crescer progressivamente e a revelar a mudança da Xiaomi face aos GMS (Google Mobile Services).

BURLA PELA INTERNET NA VENDA DE CARROS DEIXA DONOS SEM DINHEIRO

As plataformas digitais disponíveis na Internet facilitam a venda de bens. No entanto, é também através da Internet, nas plataformas de venda de bens, que existem várias burlas que levam mesmo ao roubo de dinheiro. Recentemente o Ministério Público acusou 27 arguidos de um esquema online que tinha como objetivo burlar pessoas que tinham veículos à venda. Os burlões escolhiam especialmente anúncios de carros de alta gama e “atacavam” nas plataformas OLX, Custo Justo e Stand Virtual. Os burlões enganaram 23 pessoas, comprando-lhes carros com cheques falsos ou roubados. Segundo as informações, o uso de cheques rondou o montante de 540 mil euros.



DINAMARCA VAI TER PASSAPORTE DIGITAL DO CORONAVÍRUS

O ministro dinamarquês da Taxação, Morten Bødskov, revelou que o passaporte digital do coronavírus deverá ficar disponível dentro de três a quatro meses. O objetivo do documento é comprovar a vacinação contra a covid-19. Sendo um “passaporte digital”, este estará disponível no smartphone, podendo assim cada cidadão comprovar se já se encontra vacinado. Apesar de ser uma ideia interessante, as opiniões dividem-se. Uma sondagem recente revela que quase metade dos dinamarqueses pretende que o passaporte digital funcione como um bilhete de entrada para restaurantes e cafés. No entanto, cerca de 30% mostra-se contra a ideia.



HOSPITAL DE S. JOÃO RECEBE PULSEIRAS PARA PREVENIR A FUGA DOS DOENTES

Doentes que apresentam um quadro clínico de demência, por exemplo, precisam ter uma vigilância redobrada. Muitas vezes ouvimos nas notícias a fuga ou desaparecimento de determinadas pessoas, nomeadamente idosos, com esta condição. E também nos hospitais o cuidado e atenção para com os movimentos destes utentes exige uma maior supervisão. Por esse motivo, agora o Hospital de São João no Porto conta com pulseiras de forma a prevenir a fuga dos doentes. Esta tecnologia destina-se assim a utentes com quadros de demência, desorientação, amnésia e a todos aqueles que apresentem algum risco de fuga. Os utentes com estas características estão agora a receber estas pulseiras.



BREVES E INFERSSANIES



RICARDO COSTA

AO SERVIÇO DA ACADEMIA

Ricardo Costa, vereador na Câmara Municipal de Guimarães, regressou à Universidade a 11 de janeiro como orador numa aula aberta de Introdução à História Económica, para os alunos da Licenciatura em História da Universidade do Minho.

A aula, em videoconferência, decorreu sobre o tema “As mudanças da economia mundial e as dinâmicas do poder autárquico: crises e oportunidades.”

Na Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Costa é atualmente responsável pelas Finanças, Património, Desenvolvimento Económico, Modernização Administrativa e Qualidade, Sistemas de Informação, Sistemas Inteligentes, Atendimento e Apoio Ao Município, Fiscalização, Contraordenações, Polícia Municipal e Desporto.

Para a vereador, “foi um gosto muito grande voltar à Universidade e partilhar com os alunos experiências e conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso. Temos que estar disponíveis, eu diria que temos até essa obrigação, de partilharmos o que sabemos, o que aprendemos, e participarmos ativamente na formação dos nossos jovens. Eu estarei disponível para a Academia.” Concluiu Ricardo Costa.



No balanço desta participação, António Magalhães, docente de Introdução à História Económica na Uminho, valorizou a “clareza da exposição e as janelas de reflexão” que Ricardo Costa abriu, “foram muito estimulantes e apreciadas pela turma. No tempo seguinte ao período de perguntas e respostas, era opinião unânime que tínhamos encerrado com brilhantismo o ciclo de comunicações com que procurámos enriquecer as aprendizagens.”

António Magalhães conclui, do balanço que fez com os alunos, que “a sua comunicação foi muito apreciada e poderia mesmo dizer que foi a que os alunos mais valorizaram.”

A determinada altura, segundo o docente, dizia um aluno: “se os professores fossem tão claros e objetivos como foi o Dr. Ricardo Costa, as notas seriam muito melhores.”

Parceria

ADQUIRIR UM CERTIFICADO DE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA PARA UM IMÓVEL

Um certificado energético é um documento que avalia um bem imóvel numa escala de performance energética de A+ a F, sendo que a primeira se considera muito eficiente e a última pouco eficiente. Este documento é emitido por técnico especializados e autorizados pela Agência para a Energia (ADENE) que regula a certificação energética de edifícios (SCE).

Os fatores importantes para determinar a classificação do imóvel passam pela localização do mesmo, ano de construção, se é uma moradia ou um prédio, o piso e área, bem como a constituição das paredes (coberturas, pavimentos), os próprios equipamentos associados à climatização, como ventilação, aquecimento, arrefecimento e produção de águas quentes sanitárias. São apresentadas soluções para a melhoria da eficiência e na redução do consumo, como por exemplo a instalação de vidros duplos ou reforço do isolamento.

Este documento apresenta uma validade de 10 anos para edifícios de habitação e pequenos edifícios de comércio e serviços. Para solicitar um certificado de eficiência energética deve investigar por peritos qualificados na sua área de residência, através do recurso ao site Certificar é valorizar. Verifique as avaliações de diferentes peritos, pois pode haver diferenças no preço a pagar.

Vai necessitar dos seguintes documentos para solicitar o pedido de certificação: cópias da planta do imóvel, caderneta predial urbana (através do portal das finanças), certidão de registo na conservatória e ficha técnica da habitação ou outros documentos com especificações técnicas.

Os preços a pagar variam consoante a habitação, pode ser entre os 28 euros, se se tratar de um T0 e T1 e 65 euros se for um T6 ou superior, mais o IVA. Já se for um edifício de comércio e serviços,

ai os preços podem oscilar entre os 135 euros por uma área útil de 250 m² a 950 euros, por uma área superior a 5000 m² fora IVA.

Acresce ainda o preço do serviço cobrado pelo perito que não está tabelado. Atendendo que os peritos têm autonomia para tratar de todos os passos necessários, o processo pode demorar apenas 2 a 3 dias.

Quer ficar informado de como pode combater a pobreza energética na sua habitação? Utilize a plataforma da DECO, ACT4ECO para saber mais.

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

Q U I Z



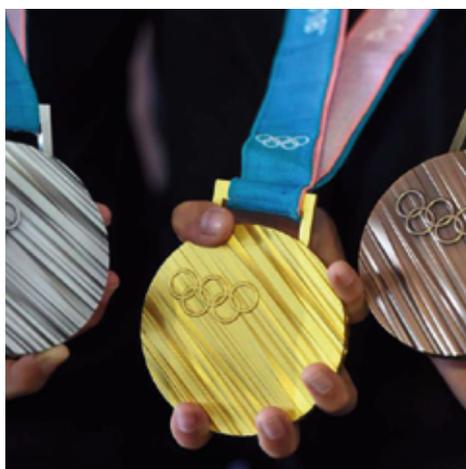
1 – EM QUE CONTINENTE FICAM LOCALIZADOS OS HIMALAIAS?

- a) África b) Ásia c) Europa d) América



2 – EM QUE CIDADE NASCEU RICARDO QUARESMA?

- a) Lisboa b) Sintra c) Setúbal d) Albufeira



3 – QUAL É O(A) DESPORTISTA COM MAIS MEDALHAS NA HISTÓRIA DOS JOGOS OLÍMPICOS?

- a) Paavo Nurmi
b) Larissa Latynina
c) Michael Phelps
d) Akinori Nakayama



4 – QUE ATOR INTERPRETA PABLO ESCOBAR NA SÉRIE NARCOS?

- a) Alberto Ammann
b) Pedro Pascal
c) Jorge Monterrosa
d) Wagner Moura



5 – QUAL É A CAPITAL DA NOVA ZELÂNDIA?

- a) Auckland
b) Wellington
c) Christchurch
d) Hamilton





COVID-19

Promoção da saúde mental infantil em Guimarães

Avaliação e intervenção psicológica com crianças entre os 3 e os 10 anos do ensino pré-escolar e primeiro ciclo da rede pública

A pandemia COVID-19 provocou drásticas alterações nas vidas das crianças e suas famílias. Como resposta, a Câmara Municipal de Guimarães, a Associação de Psicologia da Universidade do Minho (APsi-UMinho), o Centro de Investigação em Psicologia da Universidade do Minho (CIPsi) e o ProChild CoLAB procuram promover o bem-estar das crianças e famílias em período de pandemia.

Está em curso um projeto que permite o **rastreio**, bem como a **avaliação** de problemas de saúde mental de todas as crianças entre **os 3 e os 10 anos a frequentar o ensino pré-escolar e o primeiro ciclo da rede pública do concelho de Guimarães**. Para as crianças e famílias que necessitem, é disponibilizada **intervenção psicológica especializada, individualizada e gratuita**.

Para mais informações, consulte

www.prochildcolab.pt/contra-covid-19

f in @

CLIQUE
AQUI



Entidades promotoras:



Entidades parceiras:



Apoio de:

