

10 ANOS
G

MAIS GUIMARAES
A REVISTA DA CIDADE BERÇO

N127 MENSAL: NOVEMBRO 2023
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
DIRETOR ELISEU SAMPAIO

CARLOS GUIMARÃES

**“Este é um grito de
revolta da classe médica”**

VITOR MACEDO ENTREVISTA AO HOMEM DO LEME DO POLO AQUÁTICO **GUIMARÃES JAZZ** 32ª EDIÇÃO
DECORRE ATÉ 18 DE NOVEMBRO **MAURICIO COSTA** HÁ 15 ANOS AO SERVIÇO DAS NICOLINAS

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!



**CERCIGUI A PROMOVER
A INCLUSÃO**



**GUIMARÃES JAZZ 2023
DE 9 A 18 NOVEMBRO**



**VITOR MACEDO
TETRAMPEÃO NACIONAL
DE POLO AQUÁTICO**



**TRAIL VILA DE SÃO TORCATO
A 26 DE NOVEMBRO**



**ECONOMIA
DO GOLO**



**LAURETA
UMA INCOMPARÁVEL PAIXÃO**



**LENDAS DE GUIMARÃES
EM LIVRO**

SELEÇÃO DE VINHOS



Mais de quatro mil referências de vinhos e outros néctares, de cerca de 220 produtores, compõem a garrafeira do E.Leclerc de Lordelo.

Mais de quatro mil referências de vinhos e outros néctares, de cerca de 220 produtores, compõem a garrafeira do E.Leclerc de Lordelo, Guimarães.

A criação de uma garrafeira distinta, e com uma oferta de produtos incomum para uma grande superfície foi aposta dos responsáveis da loja que, ao longo dos anos tem dado os seus frutos.

E assim, são muitos os clientes que, da região, e também de concelhos vizinhos, visitam o E.Leclerc para descobrirem as novidades do mundo dos vinhos.

As parcerias estratégicas com produtores, disponibilizando os seus produtos num espaço onde a passagem do cliente está favorecida, é outro dos pontos fortes da garrafeira e que tem contribuído para o seu sucesso.

Por outro lado, ainda a realização de eventos como o Guimarães Wine Fair, com várias edições no Multiusos de Guimarães e, mais recentemente, a Festivinhos, na Fabrica de Santo Thyrso, promove uma aproximação e o convívio entre os responsáveis da loja, os produtores e os clientes apreciadores.

Em 2022, a Festivinhos contou com a presença de 130 produtores nacionais de vinhos e destilados, 100 expositores, e ainda mais de 1000 vinhos em prova. Houve ainda cervejas artesanais e acessórios. A edição deste ano voltará a realizar-se em Santo Tirso, entre 18 e 19 de novembro. E aí surgirá uma nova oportunidade de degustar vinhos, interagir com produtores e ainda ter a oportunidade de adquirir alguns dos seus produtos.

FESTIVINHOS É UM EVENTO QUE HOMENAGEIA O VINHO E QUE DÁ A CONHECER VINHOS DE DIVERSAS REGIÕES.

Mas voltando à garrafeira do E.Leclerc em Lordelo, para além de uma enormíssima variedade de vinhos das diferentes regiões vinícolas portuguesas, há também licores, aguardentes e cognac, bebidas Espirituosas, whisky, espumantes e champanhe, extraordinários vinhos do Porto e moscatel.

Muito há para escrever sobre este extraordinário mundo dos vinhos, e vamos fazê-lo mensalmente aqui na Revista Mais Guimarães, apresentando-lhe alguns dos melhores néctares que se produzem em Portugal e que estão disponíveis nesta extraordinária garrafeira, bem como os seus produtores.



EDITORIAL

DIRETOR DO GRUPO MAIS GUIMARÃES
ELISEU SAMPAIOLEIA A REVISTA
EM FORMATO DIGITALSENTIR A ALMA VIMARANENSE
NAS NICOLINAS

A primeira referência às Festas Nicolinas remonta a 1664, ano em que foi construída em Guimarães a Capela de São Nicolau.

O silêncio da cidade é, por estes dias, rompido pelo som das caixas e bombos que anunciam o aproximar das Nicolinas, as grandiosas festas dos estudantes das escolas secundárias de Guimarães, um exemplo único no país.

Repetem-se os ensaios, mais ou menos programados, e aos sábados, as moínas, servem de motivo para que os jovens dos vários estabelecimentos de ensino da cidade berço se encontrem, se conheçam e se divirtam, mantendo, simultaneamente, viva a tradição secular.

As festas chegarão daqui a pouco, iniciando-se como habitualmente a 29 de novembro, com o cortejo do Pinheiro e terminando a 07 de dezembro.

Pelo meio, e para além do mais concorrido dos números, o Pinheiro, há

também as Moínas, o Pregão, as Maçazinhas, as Danças de S. Nicolau, a Ceia, Novenas, Posses, o Magusto, as Roubalheiras e o Baile Nicolino, números que preenchem a semana das festas e as tornam numa experiência realmente extraordinária.

Viver as Nicolinas, e todos os seus números, não só a noite do Pinheiro, é realmente extraordinário.

Há exageros, dirão os mais conservadores. Claro que os há, e é suposto que assim seja quando falamos de jovens que, naturalmente, cometem alguns exageros de vez em quando, e que, envolvidos num clima de euforia, num período único nas suas vidas, se sentem ainda mais desprendidos. No fundo, jovens a serem jovens, é a explicação com mais sentido.

Apelando a que as festas decorram dentro de uma certa normalidade, que venham elas para que as possamos celebrar, em comunidade, novos e velhos, homens e mulheres, naquele que é o momento maior do sentir da alma vimaranense.

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

Estas são as linhas que a definem:

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

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

03 A Revista "Mais Guimarães" é um órgão de informação que recusa o sensacionalismo

e é orientado por critérios de rigor, isenção e honestidade no tratamento das notícias.

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

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

06 A Revista "Mais Guimarães" distingue claramente as notícias – que deverão ser objetivas,

circunscrevendo-se à narração, à 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 e Sede da Redação

Av. de São Gonçalo, n.º

319, 1.º Piso, Sala C, Oliveira, São Paio e São Sebastião

4810-525 Guimarães

Telefone 253 537 250 [Chamada para a rede fixa

nacional, de acordo com o seu tarifário]

Email administracao@maisguimaraes.pt

Diretor e Editor

Eliseu de Jesus Neto Sampaio

Travessa Monte da Carreira N.º 490

4805-284 Ponte Guimarães

Registado na Entidade Reguladora Para

a Comunicação Social, sob o n.º. 126 352

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

Administração: Eliseu de Jesus Neto Sampaio,

detentor de 100% do capital da empresa.

Jornalistas

Leonardo Pereira e Eliseu Sampaio

Design Gráfico e Paginação

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 de Capa

Eliseu Sampaio

COMO PUBLICITAR

Contacte-nos e conheça as
nossas campanhas de publicidade.

Telemóvel 917 953 912

[Chamada para a rede móvel nacional, de acordo

com o seu tarifário]

Email geral@maisguimaraes.pt

www.maisguimaraes.pt

Av. S. Gonçalo 319, 1º Piso, Salas C

4810-525 Guimarães



f / MAISGUIMARAES

GUIMARÃES JAZZ

32ª EDIÇÃO



CENTRO CULTURAL VILA FLOR
GUIMARÃES

C I A J G

centro internacional das artes
josé de guimarães

Qui 9 nov · 21h30 · CCVF

Vanguard Jazz Orchestra
Thad Jones 100

Sex 10 nov · 21h30 · CCVF

Aaron Parks Quartet

Sáb 11 nov · 15h00 · CCVF

**Projeto Centro de Estudos
de Jazz - Univ. Aveiro /
Guimarães Jazz**
Pedro Molina Quartet

Sáb 11 nov · 18h00 · CCVF

**Maya Homburger,
Agustí Fernández,
Barry Guy Trio**

Sáb 11 nov · 21h30 · CCVF

Michael Formanek Septet
"New Digs"

Dom 12 nov · 17h00 · CCVF

**Projeto Orquestra de Jazz
da ESMAE / Guimarães Jazz**
dirigido por **Landline Plus One**

Dom 12 nov · 21h30 · CIAJG

**Projeto Porta-Jazz /
Guimarães Jazz**
[Soma]

Qui 16 nov · 21h30 · CCVF

**Projeto Orquestra de
Guimarães / Guimarães Jazz**
com **Mário Costa**

Sex 17 nov · 21h30 · CCVF

**Buster Williams &
Something More**

Sáb 18 nov · 15h00 · CCVF

**Projeto Sonoscopia /
Guimarães Jazz**
Elliott Sharp

Sáb 18 nov · 18h00 · CCVF

Landline Plus One
**Jacob Sacks, Chet Doxas,
Vinnie Sperrazza, Zack Lober,
Suzan Veneman**

Sáb 18 nov · 21h30 · CCVF

Kathrine Windfeld Big Band
featuring **Gilad Hekselman** e
Immanuel Wilkins

ATIVIDADES PARALELAS

Qui 9 a Sáb 11 nov · 23h59-02h00

Convívio Ass. Cultural

Jam Sessions
Landline Plus One

Seg 13 a Sex 17 nov · 14h30-17h30

CCVF

Oficinas de Jazz
Landline Plus One

Qui 16 a Sáb 18 nov · 23h59-02h00

CCVF / Café Concerto

Jam Sessions
Landline Plus One

9—18 NOV



Para comprar bilhetes
para os espetáculos,
por favor utilize
este QR Code.



Organização



Cofinanciamento



Media Partner



M/6



VITOR MACEDO

O HOMEM DO LEME DO VITÓRIA

TEXTO: LEONARDO PEREIRA • FOTOGRAFIAS: VITÓRIA SC

Vitor Macedo é treinador do clube do rei em polo aquático e sagrou-se tetracampeão português na temporada passada. Depois de passar por todos os escalões de formação do Vitória, pela equipa sénior e ser capitão, decidiu assumir o cargo de treinador principal aos 27 anos.

Vimaranense e vitoriano de raiz, Vitor Macedo praticou outros desportos, mas optou pelo polo aquático. Começou com dez anos a dar as primeiras braçadas na modalidade, percurso que durou até aos 26 anos.

À revista Mais Guimarães, o conquistador falou sobre o seu percurso na modalidade, o projeto do Vitória e o ponto de situação do polo aquático em Portugal e no estrangeiro.

Como começou o teu percurso no desporto e no polo aquático?

O meu percurso no polo aquático começou com o desporto escolar. Na altura, o professor Pedro Magalhães dava aulas na escola Egas Moniz, onde eu andei, e no quinto ano tínhamos o desporto escolar como opção. Eu gostava muito de água, e depois de ter experimentado várias modalidades, fui experimentar o polo, gostei muito, e desde então cá estou. Comecei como atleta, passei por todos os escalões de formação e pela equipa sénior. Entretanto, depois de deixar de jogar, assumi a equipa principal como treinador.

Tiveste alguma influência antes de praticar desporto profissionalmente?

Sim, sempre tive. Os meus pais sempre me incentivaram a praticar desporto, mas eu sempre fui uma pessoa muito ativa e sempre gostei muito de desporto no geral. Portanto, acabou por ser uma motivação bastante intrínseca na prática deste desporto.

O que te cativou mais no polo aquático?

Primeiro, foi algo completamente diferente daquilo que eu já tinha experimentado. O facto de gostar muito de água ajudou, desde o

primeiro contacto com a modalidade que me cativou imenso. Experimentei, fiquei fã e passaram mais de 20 anos.

“EM GUIMARÃES E NO VITÓRIA TEMOS FEITO UM TRABALHO MUITO MERITÓRIO NO SENTIDO DE EVOLUIR E DE DAR A CONHECER A MODALIDADE.”



Quais foram as razões pelas quais deixaste de jogar e decidiste apostar em ser treinador?

Foi um misto de coisas. Na altura eu tive uma lesão grave no ombro e não consegui debelar muito bem, e nos últimos dois anos a jogar tive sempre desconforto e dor.

Quanto a ser treinador, desde muito novo comecei a treinar os miúdos. Com 16 anos era treinador adjunto e aos 19 anos assumi a primeira equipa como treinador principal. Era algo que me motivava imenso.

Entretanto, com a vida profissional que já tinha, mais o facto de treinar os miúdos e da lesão não estar bem debelada, levou-me a tomar a decisão. Foi muito difícil na altura decidir deixar de jogar, porque eu gostava imenso, e até pelo papel que ocupava na equipa. E depois pelo gosto do treino que já existia, era um bichinho muito forte.

Com essa lesão no ombro, tiveste que parar algum tempo provavelmente...

Na altura, o problema foi exatamente esse. Tive a lesão por volta de novembro, estive parado cerca de um ou dois meses e precisava de estar mais tempo parado. A equipa precisava que eu jogasse e eu tinha um papel importante, era o capitão e tinha alguma influência na equipa. Foi num ano difícil, em que estávamos a lutar para não descer de divisão e eu acelerei um pouco o processo de regresso à prática desportiva. Acho que isso foi um dos motivos pelo qual a lesão não ficou muito bem debelada.

A paragem motivada pela lesão desmotivou-te ou levou-te a pensar que te podia arruinar a carreira?

Não, porque apesar desse tempo parado e de inatividade, estive por aqui e fiz trabalho fora de água. E depois dessa lesão, ainda joguei mais dois anos. A questão é que foi uma lesão que se tornou “crónica” e ainda hoje me provoca algum desconforto.

Como surgiu o teu gosto pelo treino?

A minha opção académica foi Educação Física pelo gosto de ensinar. Sempre gostei muito de ensinar. Depois sempre tive referências de treinadores que foram importantes para mim e que me levaram a ter um gosto ainda maior pelo ensino e pelo treino.

Quem foram os treinadores que foram uma referência para ti?

Tive vários, desde logo o professor João Neves, que é, ainda hoje, o nosso treinador dos sub-12. Foi uma pessoa muito importante no meu início, que ainda hoje incute aos miúdos o gosto pela prática de uma forma muito particular. Depois, já na fase juvenil/ júnior, mas em que já estava a jogar pelos séniores, tivemos um treinador sérvio, o Ranko Malic, que foi uma pessoa muito importante para mim e uma referência no que diz respeito ao rigor e à exigência. Claro que foram todos importantes, mas desses penso que retirei as qualidades mais importantes para o que eu entendo ser a tarefa do treinador.

Tiveste algumas passagens pela seleção nacional. Como foram essas experiências para ti?

Sim, passei pelas seleções jovens, regionais e nacionais. São sempre experiências gratificantes e que nos fazem crescer enquanto indivíduos e atletas.

A conquista do pentacampeonato é um dos objetivos para esta época?

Sim, sem dúvida. Nós assumimo-nos como candidatos ao título. Não nos escondemos daquilo que são os nossos objetivos. O núcleo da equipa é essencialmente o mesmo e pretendemos lutar pelo campeonato.

“NÓS ASSUMIMO-NOS COMO CANDIDATOS AO TÍTULO. NÃO NOS ESCONDEMOS DAQUILO QUE SÃO OS NOSSOS OBJETIVOS.”



E até fazer o triplete?

Sim, nós estamos à procura disso. Já é a terceira época que vamos ter essa oportunidade de juntar a Supertaça ao Campeonato e à Taça de Portugal. No ano passado, correu mal na Supertaça e na Taça de Portugal, no ano anterior tinha sido na final da Taça de Portugal. Esperemos que este ano consigamos estar consistentes o suficiente para juntarmos os três troféus.

O apoio é cada vez maior numa modalidade que não é tão praticada e conhecida em Portugal?

Eu acho que o polo aquático é uma modalidade pouco conhecida em Portugal, mas que em Guimarães e no Vitória temos feito um trabalho muito meritório no sentido de evoluir e de dar a conhecer a modalidade. Óbvio que, com os resultados, também há mais pessoas a querer acompanhar-nos e a estar por perto. Os vitorianos, principalmente nos momentos de decisões, nos play-offs do ano passado, tiveram uma presença massiva e é sempre bom jogar com a bancada cheia de gente a puxar por nós.

“URGE A NECESSIDADE DE UMA PISCINA COM OUTRAS DIMENSÕES E CONDIÇÕES.”

Como é que vês o projeto do Vitória no polo aquático?

O projeto de polo aquático no Vitória está de boa saúde. Acho que, como todas as modalidades amadoras, debatemo-nos com problemas estruturais, nomeadamente no que diz respeito ao espaço de treino. Nós partilhamos uma piscina, que é a única com condições de praticar polo aquático em Guimarães. Já há muitos anos que é a única.

Urge a necessidade de uma piscina com outras dimensões e condições. Há essa promessa por parte da autarquia, já por várias vezes que lá estivemos, de que isso vai efetivamente acontecer. Agora estamos muito limitados em termos de espaço. E depois do fecho da piscina dos bombeiros, que o Vitória explorava, temos que partilhar o espaço da água com a natação pura, os utentes e os escalões de formação. Isso torna-se complicado em termos de condições de espaço, e é isso que precisamos para dar o nosso salto. Tivemos também alguma dificuldade na pandemia, com a perda de atletas, sobretudo nas camadas jovens, e estamos agora num trabalho de recuperação que tem sido bem feito.

De que forma um espaço que seja utilizado apenas pelo Vitória pode beneficiar a modalidade?

De várias formas, desde logo, em horários de treino. A equipa principal treina em horários que são verdadeiramente horríveis para quem quer ter uma vida compatível com ser atleta. Estamos a falar de uma equipa amadora, que, apesar de ter um compromisso profissional e treinarmos todos os dias, os atletas têm uma atividade paralela, estudam ou trabalham. Sair daqui às 23h00 e alguns ainda



vão para o Porto ou Póvoa de Varzim, para no dia a seguir terem um dia normal, é difícil. E nos nossos escalões de formação, porque temos miúdos que não conseguem ter o campo inteiro para treinar. Miúdos de 12 anos saem daqui às 21h30. Não são horários apropriados para o fazermos.

É uma dificuldade grande os atletas terem de conciliar o trabalho com o polo aquático?

Sim, sem dúvida. Acho que o maior mérito de todo o atleta amador em Portugal, mas sobretudo os nossos atletas que cá estão todos os dias, é exatamente esse. Digo os nossos e nas outras equipas os cenários não são muito diferentes, apesar de haver outro tipo de condições noutros sítios. Mas conseguir conciliar a exigência da vida profissional, seja os estudos ou atividade profissional com a vida pessoal, vida familiar e desporto de alta competição, é extremamente difícil, e acho que os atletas são verdadeiros heróis por conseguirem fazê-lo da forma que fazem.

A conquista das competições europeias era um objetivo?

Nos dois anos anteriores em que participamos na Liga dos Campeões e na Eurocup, as equipas são de outro nível e o nosso objetivo era ganhar experiência, ter contacto com outras realidades e evoluir.

Esta Challenger Cup era uma competição feita mais à nossa medida, tanto que os jogos foram bastante equilibrados. Ficamos um pouco aquém do que penso que poderíamos ter feito. Não posso dizer que o objetivo era vencer a competição, porque íamos apañar equipas de patamares superiores, mas penso que podíamos ter ido mais longe. Foi por um golo, podíamos ter feito mais, mas o desporto, como na vida, é assim. Às vezes ganhamos, outras vezes perdemos.

O Vitória foi eliminado por um golo. Qual foi o sentimento da equipa?

O sentimento foi de frustração, de desilusão, alguma revolta por situações que aconteceram durante a competição, mas temos que seguir e continuar. Temos que ser capazes de dar a volta e retirar a parte boa, e mais uma vez, ver o copo meio cheio.

Como é a base de treinos de polo aquático?

Em termos de volume, treinamos por volta de 12 horas por semana. Treinamos todos os dias, de segunda a sexta-feira, cerca de duas horas e meia a três. Nos dias antes do jogo treinamos menos um bocado e temos o jogo ao sábado. É uma modalidade que exige muita capacidade física e daí as horas de treino.

A questão do meio ser diferente, aquático e não um meio terrestre, exige um treino específico. Por isso, entroncando na questão de

conseguir conciliar tudo, com esta exigência, torna-se ainda mais difícil. Mas é isto que torna o polo aquático uma modalidade verdadeiramente apaixonante e fascinante.

“O POLO AQUÁTICO FOI APONTADO POR VÁRIAS VEZES COMO A MODALIDADE MAIS COMPLETA DO MUNDO.”

Que parte tentas focar mais nos treinos?

O polo aquático foi apontado por várias vezes como a modalidade mais completa do mundo. Muitas vezes falou-se da natação, mas é meter em cima da natação a bola, técnica, tática e contacto físico. Acho que a questão física é, sem dúvida, a base, mas o atleta de polo aquático tem de ser extremamente evoluído e equilibrado em todos estes fatores: a questão física, a questão técnica, tática e mental também. O QI do atleta e a inteligência emocional são fundamentais. Por isso tentamos trabalhar todas estas questões que são importantes para um atleta se apresentar a um bom nível.



O Vitória tem dois atletas estrangeiros. Trazem algo de diferente para a equipa?

Nós aqui já fomos lidando com atletas estrangeiros, já tivemos sérvios, húngaros e croatas, e esses países são efetivamente referências na modalidade. A Sérvia, Hungria, Croácia, Montenegro, Itália, Grécia e Espanha são realmente referências. Este ano temos um jogador búlgaro e um canadiano, sendo que a Bulgária é um país que há 40 anos tinha muita tradição, e neste momento está num nível abaixo do nosso. Mas são jogadores jovens, com potencial e que nós decidimos adicionar ao nosso plantel.

Temos um canadiano, que vem de um país que está bem acima do nosso ranking, mas não está junto das potências que falei antes. Portanto, são jogadores que vieram aportar coisas diferentes, são jovens, têm potencial, mas se calhar não estão enquadrados naquele jogador estrangeiro que tivemos há uns anos, como sérvios e húngaros, que vinham de uma realidade diferente.

“ESTOU NA MINHA CADEIRA DE SONHO, PORQUE É O MEU CLUBE E ONDE FUI FORMADO.”

No Vitória és tetracampeão. Vias-te no futuro a pisar outros palcos, como a seleção nacional ou equipas estrangeiras?

Isso tem a ver essencialmente com o aquilo é a minha vida pessoal e familiar e estou muito bem cá, porque como toda a gente sabe eu sou vimaranense e vitoriano. Sem querer ser clichê, e já o disse antes, posso dizer que estou na minha cadeira de sonho, porque é o meu clube e onde fui formado, onde ganhamos títulos. Portanto, não podia estar mais satisfeito. É óbvio que fica sempre aquela questão, já houveram oportunidades de ir para outros clubes nacionais e internacionais, mas não sendo uma atividade única e exclusiva, a parte pessoal e familiar também pesa. Portanto, talvez, se me perguntasses isto há dez anos, mas neste momento é muito importante a minha estabilidade familiar. Fui pai há dois anos e isso também é uma parte muito importante da minha vida.

A nível nacional, como vês o polo aquático?

O polo aquático nacional foi passando, ao longo do tempo, por várias fases de desenvolvimento. Nos últimos anos, assistimos a desaparecimento de equipas, sobretudo em zonas onde há menos. Neste momento, as equipas estão muito mais concentradas a norte. Assistiu-se ao desaparecimento de equipas em Lisboa, Alentejo, Algarve, que eram referências nacionais. Lembro-me da equipa da Portinada, de Portimão, que foi campeão nacional mais que uma vez e jogou as competições europeias. O desaparecimento dessas equipas fruto de falta de apoio e de condições financeiras é muito triste e faz com que a modalidade não evolua de uma forma progressiva.

Acho que os clubes estão a fazer o seu trabalho, estão a procurar apostar mais na formação e nos treinadores, sejam estrangeiros ou nacionais. Portanto, o trabalho está a ser feito, agora estrutu-

ralmente não é fácil. E temos assistido a alguns avanços e recuos nesse sentido.

Como vês o futuro da modalidade em Portugal?

Eu gosto sempre de ver o copo meio cheio, ser otimista e acreditar que dias melhores virão. Vejo com alguma apreensão no sentido da quebra de atletas na altura da pandemia. Isso foi notório e acho que todas as modalidades sentiram isso. Portanto, agora é o trabalho de os clubes e as equipas se reorganizarem, reagruparem e voltarem a recrutar jovens atletas que gostem do polo aquático e que o queiram praticar para as suas fileiras.

“DEPOIS TEMOS A QUESTÃO DA MONOCULTURA DESPORTIVA NO NOSSO PAÍS, QUE É FUTEBOL, FUTEBOL E FUTEBOL.”

Qual é a razão pela qual os miúdos, hoje em dia, optem mais por começar a sua formação noutras modalidades e não tanto nas que são menos praticadas, como o polo aquático?

Desde logo porque é menos conhecida e é menos dada a conhecer. Costuma-se dizer “quem não é visto não é lembrado” e o que é certo é que nós não somos vistos muitas vezes nos órgãos de comunicação social nem na televisão. Acho que é um trabalho que as estruturas têm de fazer melhor, desde as federações às instituições e aos clubes. Mas depois temos a questão da monocultura desportiva no nosso país, que é futebol, futebol e futebol. E sem dúvida que também é uma modalidade apaixonante, eu também gosto, mas acho que parte essencialmente de ser aquilo que conhecem.

Outras modalidades padecem das mesmas dificuldades, se calhar de outra forma que nós. Os miúdos, de uma forma geral, primeiro querem experimentar o futebol, e depois é que dão oportunidade ao resto. São raras as exceções, quando há influência de um amigo, de um pai, de um familiar ou por acaso de andarem na natação e gostar. Portanto, acho que é um trabalho que temos de continuar a fazer, de dar visibilidade, dar mediatismo, mostrar o quão apaixonante e espetacular é e continuar nesse caminho.

Achas que há uma cultura intrínseca nos portugueses de verem só futebol e poucas outras modalidades?

Sem querer ser repetitivo, se olharmos para um jornal desportivo, conseguimos ter uma página para uma mulher com pouca roupa, três páginas para as modalidades todas e o resto é futebol. E não culpo os jornais, isso tem a ver com a questão do consumo. O consumidor procura aquilo e quem vende, vende aquilo. Acho que aí, as estruturas organizativas, quem tutela e o próprio Governo devem fazer um trabalho junto das associações de apostar, de mediatizar, de dinamizar, divulgar para que as modalidades cresçam. E também as condições. Já tivemos essa discussão internamente, estamos praticamente no nosso limite daquilo que é o número de atletas em termos de formação.



TRAIL VILA DE SÃO TORCATO

SAI PARA AS MONTANHAS A 26 DE NOVEMBRO

TEXTO: LEONARDO PEREIRA • FOTOGRAFIAS: PEDRO ALMEIDA

O Trail Vila de São Torcato levará os participantes pelas montanhas da vila vimaranense, através de quatro percursos distintos. A prova conta com o Trail Longo, de 25 quilómetros, o Trail Curto de 17 quilómetros, a caminhada solidária e a novidade desta edição é o Mini Trail de 11 quilómetros.

Apadrinhado pelos atletas Ilda Pereira e Vítor Rodrigues, que são naturais de Guimarães, o Trail Vila de São Torcato tem, além da parte desportiva, uma vertente solidária, visto que se realiza em parceria com a Casa da Criança de Guimarães.

Naquela que será a segunda edição da prova, o presidente da Junta de Freguesia de São Torcato, Alberto Martins, espera que seja a corrida de “verdadeira afirmação.” O trail abre o campeonato regional, o que “mostra a solidez e robustez desta prova”, afirmou o autarca.

Para Alberto Martins, uma das prioridades desta prova passa pela “promoção da vila de São Torcato”, mas também “proporcionar um dia agradável aos visitantes, para que regressem enquanto turistas”. A prova, que levará centenas de pessoas a São Torcato, visa também dar “um dia mais produtivo ao comércio, restauração e hotelaria” da região.

Marco Ribeiro, da organização do Trail Vila de São Torcato, espera esgotar esta edição e explica a introdução de um percurso novo: “qualquer pessoa com a mínima preparação pode participar”.



UMA PROVA DE CARIZ SOLIDÁRIO

Um euro por cada inscrição para a prova reverte a favor da Casa da Criança de Guimarães. Para Vera Mendes, da instituição, “estas iniciativas e apoios são fundamentais para nos ajudarem a divulgar o nosso trabalho aos vimaranenses e a levá-lo à comunidade para nos ajudarem financeiramente.”

Ilda Pereira revela que é um “orgulho estar em casa, promover Guimarães e ser madrinha de um evento desportivo que está associada a causas ecológicas.” Vítor Rodrigues explica que este é “um trail que assume um papel cada vez mais importante no panorama nacional”.

A prova é direcionada para atletas de todas as idades. Aos 74 anos, João Domingos continua a correr pelas montanhas de São Torcato. Para o atleta, esta é “uma iniciativa espetacular, com um percurso extraordinário e vistas maravilhosas.” João Domingos participa por “carolice” e considera que o “convívio é o essencial nesta prova”.





DALÍ UM NOVO CONCEITO EM GUIMARÃES

TEXTO E FOTOGRAFIAS: ELISEU SAMPAIO

Em Brito, abriu o Dalí, um espaço diferente que vai querer conhecer. Todos os dias é ali preparado um maravilhoso Brunch, um “pequeno almoço de hotel” onde vão começar os seus melhores dias.

“Um verdadeiro artista não é aquele que é inspirado, mas aquele que inspira os outros”. Esta é a frase de Salvador Dalí que podemos ler atrás do balcão e que inspirará todos os que visitarem o novo espaço vimaranense.

Há o balcão, onde podemos tomar um café, mas todo o espaço é para ser desfrutado. No Dalí é o que cliente que define o que quer. A partir das 8h00, todos os dias, a banca fica completa com tudo o que podemos desejar para um bom pequeno almoço.

“Disponibilizar um pequeno almoço de hotel a um preço acessível, para mudar hábitos, os costumes enraizados, valorizando este importante momento do dia” foi o principal objetivo na criação do serviço que agora está disponível, conta ao Mais Guimarães o responsável pelo Dalí.

A VARIEDADE, A FRESCURA, A QUALIDADE DOS PRODUTOS É GARANTIDA NO DALÍ

O pequeno almoço, em modo Brunch, buffet, está disponível todos os dias até às 11h30.

Na cozinha, Maria Augusta Penteadó, a chef, garante-lhe diariamente uma ótima experiência e vai surpreendê-lo, colocando em prática os seus conhecimentos, o saber adquirido ao longo dos anos na preparação de brunch em conceituados espaços.



ALMOÇOS EM FAMÍLIA

No Dalí, os domingos são dias de juntar a família e de também almoçar por lá. Ao dispor temos mais um buffet diferente do convencional, não só pela características dos pratos principais, pratos apurados e saborosos, mas pelos muitos acompanhamentos, ou pela variedade de saladas.

BUFFET DE SNACK

Em relação ao jantar, às sextas e sábados, o Dalí vai também surpreender com um buffet de snack, mais uma novidade em Guimarães.

A proposta é simples e saborosa, de termos ao nosso dispor uma grande variedade de snacks, com mini-cachorros, mini-francesinhas, mini-bifanas, mini sandes de leitão, e outros mini snacks, em que podemos experimentar um pouco de cada.

Será mais um conceito único, e de sucesso, e que juntará à mesa famílias e amigos.

Parceria

VAMOS FALAR DA SUA ENERGIA? A DECO INFORMA

Conheça a importância de ser eficiente e consumir com responsabilidade e saiba como poupar na fatura lá de casa.

Nas últimas décadas, o consumo de energia tem aumentado exponencialmente. Este resultado é consequência do crescimento da população e de uma maior atividade produtiva. Infelizmente, grande parte dessa energia é gerada a partir de combustíveis fósseis, que resultam, como sabemos, em emissões de CO2 e em outros gases com efeito de estufa (GEE), o principal responsável pelas alterações climáticas.

Na Europa, em 2019, o setor da energia foi responsável por 77% das emissões deste tipo de gases. Portugal tem ainda uma forte dependência energética de combustíveis fósseis (67,1% em 2021), o que nos coloca em 10º lugar na lista de países com maior dependência energética da União Europeia.

Um conjunto de mudanças devem ser adotadas na produção, distribuição e consumo de energia, por um lado, para nos dar maior independência e segurança energética, e por outro, para ajudar a mitigar as alterações climáticas de forma a proteger o nosso planeta.

A mudança começa agora, em cada um de nós! Enquanto consumidores de energia é imperativo o compromisso com a sustentabilidade e a consciência para mudar de forma efetiva e imediata o nosso comportamento, para reduzir e fazer um consumo mais eficiente deste recurso.

Um consumo de energia responsável e eficiente não só contribui para a proteção do meio ambiente e para a mitigação das alterações climáticas, como também para a redução do custo da sua fatura de eletricidade.

Para ficar a saber mais, vamos falar da sua energia com a EVA – Energy Virtual Assistance – uma plataforma de informação para consumidores de energia, sobre como utilizar este recurso de forma mais eficiente, reduzindo o seu consumo e, consequentemente, as faturas de energia.

No atual contexto, a EVA contribuirá, ainda, para reduzir a dependência da UE de fornecedores externos de petróleo e gás e apoiar o crescimento sustentável da economia nacional e da União Europeia.

Faça escolhas informadas, conheça as melhores oportunidades de poupança de energia e, passo-a-passo, aplique as medidas mais eficientes. Com pequenas medidas de poupança é possível chegar a grandes resultados de eficiência energética.



Explore a EVA, junte-se a uma Comunidade interativa e aprenda mais na Academia com os nossos cursos gratuitos desenvolvidos especialmente para os consumidores! Terá a oportunidade de conhecer as vantagens das energias renováveis e aprender a gerir as suas faturas.

Descubra dicas práticas para manter a sua casa confortável e eficiente com uma evidente poupança. Saiba que equipamentos escolher ou por onde começar se tiver que fazer algum isolamento térmico em alguma parte da sua casa.

Juntos podemos ajudar a proteger o ambiente e contribuir para a mitigação das alterações climáticas, com o objetivo de alcançar a neutralidade carbónica na Europa até 2050, mantendo a nossa qualidade de vida.

Está na hora de repensarmos a forma como consumimos energia! Para mais informações visite o nosso site <https://eva.deco.pt>

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. Visite o nosso site www.deco.pt



Pastelarias
Caneiros



*O melhor desta
quadra está aqui*



Sede
Edifício St^a Eulália | Fermentões
T. 253 556 721 | F. 253 557 243
pastelariacaneiros@gmail.com

Urgezes
Rua António da Costa
Guimarães
T. 253 521 824

Caldas das Taipas
Rua de Santo António
T. 253 576 123

Guimarães
Rua N. Sr.^a
da Conceição
T. 253 515 777



CONTOS E LENDAS DE GUIMARÃES

TEXTO: LEONARDO PEREIRA • FOTOGRAFIAS: ELISEU SAMPAIO

António Pastor lançou o livro “Contos e Lendas de Guimarães”, uma obra em que o autor compilou textos de Capela Miguel com ilustrações de Salgado Almeida, que foram publicados no jornal Povo de Guimarães, durante a década de 90. A apresentação da publicação decorreu no auditório da Biblioteca Municipal Raúl Brandão, no passado dia 30 de outubro, e contou com a presença de Adelina Paula Pinto, vice-presidente da Câmara Municipal de Guimarães.

Amante e colecionador de livros, António Pastor interessou-se pelas publicações feitas no extinto jornal vimaranense, compilou-as e difundiu-as, de forma a “não caírem no esquecimento”, explicou.

O autor dá conta que coloriu as ilustrações que eram publicadas a preto e branco e que Capela Miguel e Salgado Almeida “ficaram maravilhados” com as fotocópias que juntou por vários anos. As ilustrações retratavam a vida na cidade, peripécias, reuniões de câmara, críticas, entre outros temas.

António Pastor expressa que a leitura é uma “paixão que tem desde muito novo” e que sempre procurou ler obras e publicações portuguesas, espanholas e francesas.





Dr. Rui Vaz
Especialista em Medicina Física e Reabilitação
Especialista em Medicina Desportiva

Artigo de opinião

ALTRUIÍSMO

Ainda no rescaldo de uma verdadeira guerra pandémica que foi a do COVID-19, imaginava-se que o mundo das relações humanas estaria no extremo máximo de altruísmo e da fraternidade. Isso não veio a acontecer e iniciamos uma guerra bélica completamente desnecessária e despropositada no extremo leste do nosso continente Europeu e outra ainda mais inusitada que está a decorrer em Israel.

Em momentos de fragilidade social e democrática pedia-se algum controlo emocional para que isto não cavalgue-se por caminhos sem um retorno satisfatório e proveitoso.

É de extrema importância que o poder político e social seja de uma assertividade e orientação diagnóstica e terapêutica eficaz. Os verdadeiros atores políticos terão que perceber que isto poderá causar uma radicalização de comportamentos e opiniões que poderão levar a uma destruição das próximas gerações. Precisamos de saber encontrar pontos de convergência e perceber e aceitar as divergências civilizacionais.

Nestas alturas precisamos de Sociedades mais altruístas e amigas para que possamos ajudar a nossa Sociedade.

Há diversas formas de ajudar, DOAR é uma das mais simples. Uma forma Altruísta de contribuir para transformar o mundo num lugar

mais justo e solidário. Doar a uma pessoa ou a uma instituição de cariz social poderá ser feito de variadíssimas maneiras. Poderá ser doando dinheiro, alimentos (instituições com o Banco Alimentar Contra a Fome), têxteis, livros, móveis e eletrodomésticos, brinquedos, cabelo (existem instituições que usam o cabelo doado para criar perucas para pessoas com doenças que provocam alopecia, como o cancro), sangue, tempo...

Segundo a Charities Ais Foundation (CAF) World Giving index 2021, Portugal é o segundo país menos generoso. Encontra-se na posição 113, de um total de 114 países. Os três parâmetros estudados neste estudo foram: donativos em dinheiro, ajuda a um desconhecido, e horas de voluntariado. Este mesmo estudo apresenta como razões para esta falta de generosidade as questões culturais e a falta de hábitos solidários.

Sabendo que neste momento decorre uma campanha nacional de doação de Sangue levada a cabo pela Federação Portuguesa e Dadores Benévolos de Sangue, é hora de mostrar a generosidade e a nossa compaixão para quem necessita destas dadas para que mantenhamos um Sistema Nacional de Saúde robusto.

Precisamos de ser mais solidários e incrementar a entre ajuda para que contruamos uma sociedade mais fraterna e prospera. Vamos fazer a diferença, ajudando o próximo....

PUB



GUIMARÃES JAZZ

AS VIBRAÇÕES ECOAM NA CIDADE ENTRE 09 E 18 DE NOVEMBRO

TEXTO: LEONARDO PEREIRA • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



Proclamado por quem o visita e pela crítica especializada como um dos mais reconhecidos e consistentes festivais de jazz de Portugal, o Guimarães Jazz regressa à cidade berço entre 09 e 18 de novembro para a sua 32.ª edição.

Com particular atenção ao jazz nova-iorquino do momento e às expressões de tendência experimental, o evento reúne nomes como Buster Williams, Vanguard Jazz Orchestra, Kathrine Windfeld Big Band com Gilas Hekselmen, Mário Costa, Aaron Parks, Michael Formanek, Maya Homburger, Agustí Fernández e Barry Guy, Elliott Sharp, Jacob Sacks, Chet Doxas, Vinnie Sperrazza, Zack Lober e Suzan Veneman, Pedro Molina e José Soares.

A 32.ª edição é inaugurada com a atuação da Vanguard Jazz Orchestra, dirigida por Dick Oatts, pelas 21h30 no Grande Auditório do Centro Cultural Vila Flor (CCVF). Nesta abertura, será celebrado o centenário de Thad Jones, fundador do grupo.

Na noite seguinte, o evento faz regressar a Guimarães Aaron Parks, que já esteve no festival em 2014 e 2015. De volta em quarteto, o artista tem a missão de reinventar o legado da tradição do jazz norte-americano. Aaron Parks atua pelas 21h30 no CCVF.

De forma a entrar no fim de semana, o público pode ouvir um circuito jazzístico composto por três concertos durante a tarde e a noite do dia 11 de novembro. Pedro Molina Quartet realiza a primeira atuação pelas 15h00 no Pequeno Auditório do CCVF. Ao final da tarde, quando o relógio bater as 18h00, segue-se Maya Homburger, Agustí Fernández e Burry Guy Trio no mesmo local, que é talvez

a proposta mais extemporânea da tradição clássica deste ano. O dia termina com Michael Formanek Septet "New Digs" às 21h30 no Grande Auditório do CCVF, com um projeto criado para o Guimarães Jazz com instrumentistas notáveis.

Dois concertos fazem vibrar as melodias da cidade durante o domingo, dia 12 novembro: primeiro, pelas 17h00 no Grande Auditório do CCVF, o Projeto Orquestra de Jazz da ESAME / Guimarães Jazz entra em palco. Depois, o Projeto Porta-Jazz / Guimarães Jazz atua às 21h30 no Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG).

A segunda semana do Guimarães Jazz abre com a parceria da Orquestra de Guimarães e Mário Costa, que estará rodeado por três instrumentistas reputados do circuito jazzístico mundial. Esta atuação tem lugar no Grande Auditório do CCVF, pelas 21h30 do dia 16 de novembro. A banda Something More, liderada pelo contrabaixista Buster Williams, atua no penúltimo dia do evento, a 17 de novembro, no Grande Auditório do CCVF, às 21h30.

Já na reta final do evento, vão a palco mais três propostas, desde a tarde até à noite. Às 15h00 do dia 18 de novembro, Sonoscopia sugere um concerto do compositor Elliot Sharp no Pequeno Auditório do CCVF. Landline Plus One, composto por quatro instrumentistas altamente identificados com a cena jazzística nova-iorquina, atuam às 18h00 no mesmo local. A Big Band, liderada pela compositora e pianista Kathrine Winfeld, encerra as hostes às 21h30 no Grande Auditório do CCVF, através de um dos concertos mais elogiados pela crítica especializada.

Além dos concertos, o Guimarães Jazz promove momentos pedagógicos e de descontração, com as Jam Sessions, que decorrem no final dos concertos noturnos de 09 a 11 no Convívio Associação Cultural e de 16 a 19 no Café Concerto do CCVF. As Oficinas de Jazz permitem aos estudantes ter uma experiência com músicos do cenário jazzístico de 13 a 17 de novembro, das 14h30 às 17h30, no CCVF.



© JOSH GOLEMAN



© JIMMYKATZ.COM

VENHAM AS ANCESTRAIS FESTAS NICOLINAS

Mais um ano se passou e estão por aí as festas dos estudantes das escolas secundárias de Guimarães, celebradas em honra de São Nicolau.

Recorde-se que a primeira referência às Festas Nicolinas remonta a 1664, ano em que foi construída em Guimarães a Capela de São Nicolau.

Habitualmente, as festas têm o seu início a 29 de novembro, com o cortejo do Pinheiro, e o seu término a 7 de dezembro.

Durante estes dias, os estudantes têm várias atividades que fazem parte da estrutura das festa, são os designados números nicolinos, compostos pelo Pinheiro, Moínas, Pregão, Maçazinhas,

Danças de S. Nicolau, Ceia, Novenas, Posses, Magusto, Roubalheiras e Baile Nicolino.

A precisamente dois meses do início das festas Nicolinas 2023, junto do chafariz, agora no Largo do Toural, foi eleita a comissão deste ano, presidida por Ricardo Carvalho, e que tem como vice-presidente Leandro Leite.

O tesoureiro é José Coelho Lima, o secretário Manuel Caetano, como 1º vogal surge Hugo Dinis e 2º vogal Rui Teixeira. O 1º vogal de festas é Gonçalo Oliveira, o 2º vogal José Correia, e como chefe de bombos está José Rodrigues e o sub-chefe de bombos José Santoalha.

PUB

**Obrigado
pela confiança.**

é bom viver assim



**Conheça a solução ideal
para o seu condomínio:**

LDC GUIMARÃES
Av. D. João IV, C.C. Villa, Loja 27
4810-532 Guimarães

T: 253 408 020
(Chamada para a rede fixa nacional)

E: guimaraes@ldc.pt
www.ldc.pt

LAURETA

UMA INCOMPARÁVEL PAIXÃO

TEXTO E FOTOGRAFIAS: MAIS GUIMARÃES



O livro "Laureta - Uma Incomparável Paixão" retrata a vida da lenda do Vitória, por trás da cortina de jogador. A publicação foi apresentada no dia 21 de outubro, no estádio D. Afonso Henriques.

Alfredo Laureta deu os primeiros passos no futebol de rei ao peito, clube que representou no futebol sénior durante quatro temporadas. Com sangue vimaranense, Laureta seguiu o mesmo caminho que o seu pai e avô, que também fizeram a sua formação no Vitória.

Seguiu para o FC Porto, onde foi campeão nacional em 1985/1986 e campeão europeu na temporada seguinte. Depois, representou o SC Braga, o Gil Vicente e a Académica na época 1994/1995, que acabou por ser a sua última.

O ex-jogador vimaranense expressou o seu sentimento pelo clube e pela homenagem feita através da publicação de uma obra intitulada com o seu nome.

Qual é o sentimento de ter esta homenagem através de um livro?

É gratificante, mas ao mesmo tempo é um misto de emoções, porque sempre sonhei, mas nunca imaginei ser possível. Ainda por cima não sendo minha iniciativa, mais feliz fico porque foi um autor que procurou fazer esse livro.

Como vê o facto de o seu nome estar escrito na história do clube?

Logicamente que fico muito mais orgulhoso e dá-me mais responsabilidade também, o facto de ficar mais ligado ao clube.

Passados tantos anos de ter jogado com o rei ao peito, qual é o sentimento pelo clube, pela cidade e pela alma vitoriana? É o mesmo de sempre. Desde miúdo foi crescendo e agora mantém-se. Eu expliquei as razões de ter saído, porque é normal, o futebol é um universo enorme, mas sinto-me feliz na mesma. Portanto, o sentimento continua igual de quando era jovem, porque já vem do meu avô, que foi jogador profissional do Vitória, do meu pai e continua comigo. Agora tenho dois netos gémeos que estão a iniciar a formação que espero que sejam felizes e, se conseguirem ser profissionais de futebol, mais feliz fico.

O seu trajeto no futebol foi influência do seu pai e avô?

Sim, logicamente. Primeiro, naquela altura toda a gente gostava de futebol e não havia o que há hoje. Atualmente, a juventude tem muito por onde andar e correr. Nos anos 60 e 70, andávamos na rua, jogávamos futebol e fazíamos uma baliza com paralelos. Não havia computadores, consolas nem telemóveis e tínhamos de procurar passar o tempo, em que a maioria das vezes foi a jogar futebol.

Como vê a sua vida ser aberta por trás de um jogador de futebol?

Nisso, eu sou bastante reservado e gosto de defender os meus, mas fui obrigado a abrir um pouco a minha vida privada e familiar dentro de algumas condicionantes. Mas, correu bem.

Como descreve a sua carreira enquanto futebolista?

Tenho a certeza de que tinha de dar mais e acima de tudo, há coisas que não há volta a dar, mas não deveria ter sido tão sentimental e ter misturado a parte emocional com a profissional. Sei que me prejudiquei porque tive atitudes que não devia ter e poderia ter uma carreira muito maior daquela que consegui. Por isso tenho de reconhecer que o erro foi meu, não das pessoas. O futebol é como é e como tal, eu é que optei pelos meus princípios. Mas orgulho-me da carreira que tive.





NOAH BUFFET RESTAURANTE

FOTOGRAFIAS: MAIS GUIMARÃES

Inaugurou, a 14 de outubro, o Noah – Buffet Restaurante, na Avenida da Portela em Arões.

A meio caminho entre Guimarães e Fafe, o novo espaço promete surpreender os clientes pelos pratos que apresenta e também pelo serviço diferenciado.

Na ementa há diariamente pratos tipicamente minhotos confecionados com todo o carinho pela chef Silva Carla, uma apaixonada pela cozinha, cuja “maior alegria” é ver os clientes “saírem bem satisfeitos e voltarem”.

Tal como o nome indica, o Noah oferece, desde logo, um serviço buffet diversificado. De segunda a sábado (o restaurante está encerrado aos domingos), ao almoço há seis pratos distintos, com carne, peixe e vegetarianos. A variedade é muita, e é comum encontrarmos uns folhados de bacalhau, umas costeletas grelhadas com molho de pimentos, peitos de frango panado, filetes de pescada, arroz de feijão vermelho com panados, lombelos na grelha, rojões, ou até, às sextas feiras, um maravilhoso cozido à portuguesa.

Para promover um melhor serviço e bem estar do cliente, são os simpáticos colaboradores do Noah que preenchem (o habitual é até não caber mais) o prato. A bebida, incluindo o vinho, é também self-service. No final, há um buffet de sobremesas, com variedade de bolos, semifrios e frutas, e um café para fechar com chave de ouro.



O serviço buffet funciona no piso superior do edifício, situado junto à (antiga) estrada Guimarães Fafe e, no primeiro, o serviço à carta, disponível todos os dias ao almoço e também às sextas e sábados ao jantar.

Da carta, variada também, destaca-se, por exemplo, o pica no chão, com o tradicional frango do campo, mas desfiado, para melhorar a experiência do cliente, o maravilhoso bacalhau com broa, branco e às lascas, regado com azeite de qualidade e preparado na hora com a broa a estalar e na companhia de umas batatinhas a murro. Há carne, naturalmente, carne da alcatra, o tradicional naco laminado com grelos ao alho e azeite. Tudo pratos simples, cuidados, com sabor a esta região do Minho, e para saborear com calma, em boa companhia.

Uma boa carta de vinhos, bem delineada, acompanha bem todas estas iguarias.

Reservas para grupos e festividades.

O Noah oferece ainda um serviço específico para grupos, e é um ótimo espaço para, por exemplo, os jantares de natal, aniversários ou festas familiares.

Há dois pratos à escolha, um de carne e outro de peixe, e com entradas quentes e buffet de sobremesas.

O Noah abriu, recentemente, e espera a sua visita!



Noah - Buffet Restaurante • Av. da Portela 613, Fafe, Portugal • 910 703 583
noahbuffetrestaurante@gmail.com





CASA DOS BOMBOS PEIXOTO COSTA

TRADIÇÃO DE 15 ANOS NAS FESTAS NICOLINAS

TEXTO E FOTOGRAFIAS: MAIS GUIMARÃES

Na Casa dos Bombos Peixoto Costa, Maurício Costa deixa claro que ali, as caixas e bombos são fabricadas do princípio ao fim, e o processo pode ser acompanhado por quem ali passa. A porta está sempre aberta.

Maurício Costa é o proprietário da conceituada Casa dos Bombos Peixoto Costa, que se dedica à venda, aluguer, afinações e a todo o tipo de reparações em caixas e bombos. A Casa dos Bombos Peixoto Costa está a comemorar 15 anos de atividade, e localiza-se na Pisca, em Creixomil.

Este é um momento para celebrar um percurso construído a pulso, cliente a cliente, conquistado pela qualidade do trabalho, pela seriedade, e até pela disponibilidade em ajudar sempre que é solicitado.

É também altura para “agradecer a todos os que confiaram em mim e na minha equipa e que, ano após ano, continuam a procurar-nos e a trazer amigos. Fico muito contente por ter tanta gente comigo”, diz naturalmente satisfeito Maurício Costa.

Com o aproximar de mais umas festas nicolinas, o jovem artesão refere também que, principalmente na noite do Pinheiro, sente muito orgulho ao ver o seu trabalho espalhado pelo centro da cidade. “Mesmo saindo tarde do estabelecimento, vou jantar e depois vou a tocar no cortejo. É uma coisa extraordinária ver os meus bombos no cortejo”, diz ao Mais Guimarães.

Quanto ao futuro “vai ser construído como até aqui”, continuando a trabalhar para ter cada vez mais clientes satisfeitos. “Agora já chegam os filhos de alguns clientes e cá estarei para servir os netos também, várias gerações de nicolinos”, assegura Maurício Costa.

Para além do muito trabalho com as Nicolinas, que são o ponto alto da atividade, e em que o trabalho é “dia e noite”, a Casa dos Bombos Peixoto Costa fornece também durante todo o ano grupos e fanfarras, em Portugal e no estrangeiro, sempre com o máximo de qualidade.

Disponibiliza ainda as mitras, os lenços, as baquetas e outros acessórios relacionados com as festas nicolinas, as festas dos estudantes de Guimarães.

A Casa dos Bombos Peixoto Costa fica situada em Creixomil, na Calçada da Senhora da Luz, por trás da capela. O Maurício está por lá o ano todo.

Com horário alargado, basta aparecer. Para mais informações ligue 910 652 052.



FESTIVINHOS

FÁBRICA DE SANTO THYRSO

18 | 19

NOVEMBRO 2023

DEGUSTAÇÃO DE VINHOS*
APRESENTAÇÃO DE NOVIDADES
+ 100 EXPOSITORES
+2000 VINHOS À PROVA
VENDA DE VINHOS*

*DISPONÍVEL PARA MAIORES DE 18 ANOS



"A MOLDURA DO SORRISO"

AUTOR: DRA. MARIANA WINCK, MÉDICA DENTISTA NA ESMALTE CLINIC, ESPECIALIZADA EM HARMONIZAÇÃO OROFACIAL • FOTOGRAFIAS: ESMALTE CLINIC

A medicina dentária está em expansão e crescimento constante. Já não se restringe apenas aos dentes, mas trata o paciente como um conjunto tendo como principal foco: a face em toda a sua extensão. O sorriso pode ser um dos nossos melhores trunfos mas a moldura do nosso sorriso - a face - precisa de estar em sintonia para atingirmos a nossa melhor versão.

À medida que vamos envelhecendo algumas mudanças físicas vão surgindo. É normal que surjam rugas, que os lábios fiquem murchos e que as bochechas fiquem mais flácidas, mas para quem quer melhorar a aparência, existem soluções. A área da harmonização orofacial tem conquistado cada vez mais espaço na medicina dentária, pois traz procedimentos pouco invasivos e relativamente simples que proporcionam resultados incríveis. Atualmente, através de algumas técnicas é possível equilibrar a parte funcional e estética da face, dentro do consultório dentário. A harmonização orofacial, visa transformar não só o sorriso, mas sim a face como um todo e a formação académica de um dentista garante-lhe uma percepção apurada da anatomia da cabeça e suas medidas faciais e dentárias.

A harmonização orofacial conta com dois procedimentos bastante solicitados, o uso da toxina botulínica (botox) e o preenchimento com ácido hialurónico. Através destes procedimentos conseguimos melhorar as proporções faciais, corrigir pequenas imperfeições,



reafirmar traços individuais e suavizar os sinais de envelhecimento do rosto. A toxina botulínica também conhecida como botox pode ter fins estéticos e terapêuticos. É utilizada para suavizar as rugas de expressão da testa e olhos mas também para correção do sorriso gengival e para lifting do terço inferior da face. A aplicação desta substância auxilia também o tratamento do bruxismo (ranger e/ou apertar dos dentes) e alívio de dor de cabeça de origem muscular.

O preenchimento com ácido hialurónico é usado para repor o volume facial perdido, corrigir depressões ou rugas de expressão e para redefinir contorno. Através do preenchimento com ácido hialurónico conseguimos melhorar o contorno na maçã do rosto, definir a mandíbula, preencher o queixo, suavizar as olheiras, modelar o nariz e preencher os lábios. Infelizmente, lábios exageradamente volumosos estão a dominar cada vez mais as redes sociais. O preenchimento labial não precisa de ser exagerado, deve ser adequado às proporções faciais de cada pessoa.

O desafio nos dias de hoje é a obtenção de resultados naturais e sofisticados. Na Esmalte clinic trabalhamos com subtileza e enaltecemos os traços individuais de cada um, sem distorcer a sua imagem. Para resultados naturais e bonitos utilizamos uma técnica holística e artística que permite sublinhar o lema: menos é mais. Veja um dos nossos casos clínicos de preenchimento labial. Individualidade e naturalidade são duas faces duma moeda chamada beleza. Sabemos o quanto é importante a auto-estima para uma vida mentalmente saudável.

Uma boa aparência é algo que reflete a nossa saúde física e mental. Por isso devemos saber cuidar de nós com tratamentos naturais e pontuais, acreditando que o nosso potencial é atingido quando prestamos atenção aos seguintes pilares: físico, emocional, social e espiritual. Os resultados duma harmonização orofacial bem feita vão muito além de peles renovadas e caras bonitas.

Cada rosto conta uma história. E há histórias emocionantes! Venha visitarnos na Esmalte clinic, estamos ansiosos por transformar a sua auto-estima.

CARLOS GUIMARÃES

"A CLASSE MÉDICA
SENTE-SE
EXAUSTA"

TEXTO E FOTOGRAFIAS: ELISEU SAMPAIO





© DIREITOS RESERVADOS

O médico urologista vimaranense diz que a classe médica está cansada e prevê que, até 31 de dezembro, os serviços de saúde em Portugal piorem devido à escusa dos médicos em fazerem mais trabalho extraordinário. Uma recusa que considera compreensível devido à falta de reconhecimento que a classe tem sentido por parte do Governo.

Há 40 anos, Carlos Guimarães estava a entrar no curso de Medicina, onde erradamente se entra “mais pelas notas que pela vocação”, como conta. Depois de se tornar médico esteve no setor público 25 anos, tendo chegado à direção clínica do Hospital Senhora da Oliveira, e desde 2017 no hospital da Luz Guimarães, onde exerce atualmente essa função.

Carlos Guimarães, com a frontalidade que se conhece, em entrevista à Mais Guimarães, sobre um dos temas que marca a atualidade e mais preocupa, naturalmente, os portugueses.

O que se passa com a classe médica?

Quase que teria que ser feito um referendo à classe médica para saber o que se passa, porque não há uma pessoa que possa, por si só, definir com clareza o que se passa neste momento.

O que se está a passar é algo de relativamente grave, preocupante, e que gera angústia nas pessoas e na própria classe médica. O que eu acho é que se chegou a um ponto de rotura, um ponto de bater com a mão na mesa e dizer “Eu já não estou mais para isto”.

E o “isto” é o quê, em concreto?

Os médicos foram-se apercebendo, ao longo do tempo, que não querem trabalhar mais nas condições em que se trabalha, nas menos boas ou más condições em que se trabalha, com a falta de reconhecimento por parte das estruturas hierárquicas superiores em relação ao trabalho que se faz, e da própria comunidade.

Todos eram heróis e receberam umas medalhas no tempo da pandemia, mas logo a seguir tudo mudou. Penso que uma grande parte da classe se cansou e que a outra parte entrou na onda. Acredito que muitos não estejam tão cansados quanto isso, nem tão em burnout quanto isso, mas aproveitaram a onda para fazer um grito de revolta da classe.

Esta onda terá algum vínculo político?

Parece-me que não e acredito que não. Se existir um vínculo político em relação a esta maré escura, não diria negra mas muito preocupante, acho que a minha preocupação se torna ainda maior. Pode até haver uma tentativa de aproveitamento político, porque os partidos políticos e a política aproveita-se das circunstâncias, mas eu acho que este movimento surge de uma forma absolutamente voluntária.

Surge de uma contestação de uma colega de Viana do Castelo que se insurge contra o trabalho extraordinário acima do limite legal das 150 horas que estão estipuladas para, na base disso poderem obter dividendos em termos de condições de trabalho e em termos salariais. Até porque, todos sabemos que a perda de vencimento nos últimos anos foi considerável para todos, e para a classe médica também.

Descreva-nos, como é a vida de um médico?

As pessoas, na generalidade, têm uma perceção errada sobre a vida de um médico. Falando dos cuidados primários de saúde, que na nossa região estão praticamente todos alocados às USF B - Unidades de Saúde Familiar - os médicos têm objetivos, e têm que ser cumpridos.

E trabalham, e fartam-se de trabalhar, e nem só em assuntos verdadeiramente clínicos, mas também muito sobrecarregados com assuntos burocráticos que os consomem muito.

A vida de um médico depende muito da sua área de intervenção. Há áreas em que a vida é mais relaxada e áreas em que não, em que a vida de um médico é mais complicada.

Se falarmos, por exemplo, dos médicos que têm atividade nas



áreas fulcrais de um serviço de urgência, como a cirurgia geral ou ortopedia, ou a medicina interna, sobretudo essa grande especialidade “mãe” que é a medicina interna, a vida de um internista não é uma vida boa, é uma vida de muito trabalho, de muito estudo, de muita dedicação e de algum sofrimento, do próprio e dos que o rodeiam, nomeadamente da família.

Se calhar, à volta disto é que as pessoas começaram a perceber e a refletir, querendo ter uma vida muito próxima da dos outros.

Eu não quero trabalhar três noites por semana, não quero trabalhar dois ou três fins de semana por mês, não quero ter um fim-de-semana livre de cinco em cinco semanas. Eu quero estar como as outras pessoas, quero estar com os meus filhos, estar com a minha família.

Muito provavelmente na roda deste pensamento se chegou a este ponto mais ou menos extremado, que é, eu querendo ter uma vida mais normal, então não quero fazer mais horas extraordinárias. Já cumpro o meu limite legal e agora não estou disposto a fazer mais.

“O QUE NÓS ASSISTIMOS NESTE MOMENTO É AOS MÉDICOS A DIZEREM QUE QUEREM VIVER DE UMA FORMA MAIS NORMAL”

Eu costumo dizer que quem quer ter uma vida muito normal, com um horário muito certinho, e o telefone a não tocar fora de horas, não vá para Medicina. Ou se for para Medicina, que vá para uma área técnica que lhe permita, efetivamente, ter esses padrões de qualidade de vida.

As opções que se fazem agora podem não contemplar esse “espírito de missão” que pelo menos eu senti e que muitos da minha geração sentiam. Mas hoje, efetivamente, as pessoas procuram viver mais, e ter mais qualidade de vida.

E isso é compreensível?

Perfeitamente compreensível. Eu costumo dizer que viver é a tarefa mais importante do ser humano. Quando a gente se esgota não vivendo, acaba por morrer sem nunca ter vivido.

As urgências de 24 horas, por exemplo, são compatíveis com o bom exercício da profissão?

Não são, mas há pessoas com uma capacidade de trabalho extraordinária. Obviamente que no dia seguinte, a capacidade de auscultação, o nível de irritabilidade, o volume de litígio que pode acontecer entre o médico e o doente, a relação entre os dois pode piorar se as pessoas estão cansadas e com a paciência com níveis diminuídos. Se falarmos em especialidades técnicas, o desempenho será inequivocamente menor. Há muitos anos que se sabe que as intervenções cirúrgicas que são realizadas durante a madrugada, quando as pessoas estão cansadas, têm mais complicações.

E os Governos, ao longo dos anos, não estiveram sensíveis a esta transformação?

Há muitos anos que digo que o Sistema Nacional de Saúde funciona à custa dos baixos vencimentos dos profissionais de saúde. E falo dos médicos, dos enfermeiros, falo dos assistentes operacionais, que é uma classe fundamental e completamente ignorada.

Se os vencimentos se equiparassem àquilo que se paga noutros países da Europa ou no mundo, obviamente que o SNS já teria



implodido porque não haveria dinheiro só para os recursos humanos. E é isso que faz com que muitos façam as malas e partam para o estrangeiro. Vão porque ganham melhor, o trabalho deles é reconhecido, e terceiro porque têm boas condições de trabalho.

E isso é o que a gente pretende nas nossas profissões: qualidade de vida, condições de trabalho e remuneração condigna, e se não o encontramos aqui, saímos.

As novas gerações estão nas escolas de Medicina já com o objetivo de fazerem o curso, muitos deles a pensarem fazer já a especialização no estrangeiro, e outros fazendo a especialização cá, já têm a ideia de quando acabarem partirem para o estrangeiro. E tem mais uma agravante. Enquanto que, no meu tempo, pensávamos num emprego para a vida, hoje não se pensa da mesma forma. Hoje pensa-se na vida, mais do que no emprego para a vida. As pessoas fazem as malas e partem para terem uma vida melhor, e são raros os que regressam.

O nosso SNS não é suficiente bom para os profissionais?

Acho que o Serviço Nacional de Saúde saiu muito por cima e foi endeusado na era da pandemia devido à resposta que deu. E é relativamente bom e robusto quando comparado com os maus. Mas quando comparamos com os bons, dos países nórdicos, ou com o da Alemanha ou da França, revela-se um Serviço Nacional de Saúde obviamente insuficiente.

Lá há uma organização de trabalho notável, e por muito esforço que a gente faça em Portugal, não estou a ver como conseguiremos chegar ao nível de organização de alguns desses países.

De qualquer das formas, quando não existem focos de pressão nos serviços de urgência e de emergência, eu acho que o Sistema Nacional de Saúde funciona razoavelmente bem, assim como os sistemas privados, que funcionam bem quando não têm pressão. Quando têm pressão também têm as mesmas debilidades que o SNS.

Defende uma maior articulação entre o SNS e os privados?

O Serviço Nacional de Saúde deveria ser exatamente isso, com verdadeiras parcerias em que todos sairiam beneficiados. Iria provavelmente provocar uma revolução muito maior nos privados do que nos públicos, porque os privados teriam que se adaptar a um nível de produtividade muito maior do que aquele que têm atualmente.

A ideia que passa, algumas vezes, é que o Serviço Nacional de Saúde é de borla, que não nos custa. No entanto, é investido ali muito dinheiro...

O de borla leva-nos a outra discussão. Acho que o que é de borla não serve para nada, porque a gratuitidade leva a um exagero ou até, de certa forma, a um estímulo do consumo. As taxas moderadoras serviam exatamente para moderar o consumo e a acessibilidade.

A partir do momento em que desaparecem as taxas moderadoras vê-se, e assiste-se muitas vezes, a um fenómeno que não se assistia anteriormente.

Pessoas que têm acesso a bons sub-sistemas de saúde, um bom seguro para o qual vão deduzindo durante a sua carreira contributiva que, a partir do momento em que aparece a gratuitidade total, acabam por, passando pelo centro de saúde e pelo médico de família, procurar usufruir gratuitamente desses cuidados.

E isso gera um volume maior de trabalho para os médicos de medicina geral e familiar que estavam isentados desse trabalho quando havia co-pagamento.

Temos um outro problema que tem a ver com a imigração. Pessoas que vêm a Portugal ter cuidados de saúde gratuitos ou muito económicos...

É um facto. Isso vê-se não só no Serviço Nacional de Saúde como no setor privado, onde trabalho atualmente. No grupo Luz são

atendidos anualmente doentes de mais de 100 nacionalidades diferentes.

Os seguros de saúde em Portugal, para os portugueses, podem ser dispendiosos, mas para qualquer pessoa que venha da França, da Alemanha, do Brasil, dos Estados Unidos ou da Inglaterra, é quase de borla. E os que fazem seguros de saúde desfrutam do serviço, e os que não fazem recorrem ao SNS.

Neste momento até as maternidades têm tido um crescimento significativo em número de partos, devido exatamente aos emigrantes, nomeadamente aos brasileiros que neste momento são muitos, e são necessários, diga-se. Se não fossem não teriam emprego.

E esta situação é relativamente injusta. É que qualquer emigrante que chegue a Portugal em poucos dias tem um número de utente, a acessibilidade ao número de utente é extremamente facilitada. E tendo um número de utente acede ao Serviço Nacional de Saúde e a todos os serviços como todos os outros.

Ou seja, a contribuição que fez foi zero, e poucas semanas depois pode estar a desfrutar do Sistema Nacional de Saúde na sua plenitude.

Que opinião tem acerca da criação das Unidades Locais de Saúde?

Na minha opinião não vai mudar nada. Muda apenas o modelo de gestão, que passa a ser diferente do que é atualmente.

A reforma do SNS passa por atribuir mais médicos de família às pessoas, as que não têm passarem a ter, evitando que tenham de acampar à entrada dos Centros de Saúde, passa por proporcionar uma redução das listas de espera cirúrgicas e de especialidade. Isto é que são reformas na saúde, que vai oferecer aos utentes, aos cidadãos, melhores cuidados, mais rápidos, mais fáceis e mais eficientes.

Na minha opinião, as ULS vão gerar uma grande confusão e não vão trazer grandes benefícios.

E mais, poderão trazer ainda alguns constrangimentos, mesmo do ponto de vista salarial e do ponto de vista da carreira.

É que, ao serem criadas as Unidades Locais de Saúde, os cuidados de saúde primários passam a integrar, a fazer parte da mesma instituição, e como toda a gente sabe, o regime remuneratório nas USF's é muito diferente do regime remuneratório das carreiras hospitalares.

No fundo, vamos ter na mesma empresa, na mesma entidade, um recém especialista em Medicina Geral e Familiar a ganhar o dobro de um chefe de serviço hospitalar. Teremos provavelmente especialistas com 10 anos de carreira a ganharem metade de um médico de Medicina Geral e Familiar (MGF), e eu não sei como se vai fazer esta articulação em termos de vencimento. Não estou a dizer que os médicos de MGF ganham demais, mas não entendo esta assimetria tão grande.

Mas prevê-se a entrada em vigor deste modelo em breve. É possível?

Acho que não. Ou se chega a acordos salariais ou vai haver depois aquilo que ninguém deseja, que são as guerras internas dentro da classe, de médicos contra médicos. A realidade, mostra-me que vão haver constrangimentos.

Em Portugal há médicos suficientes, ou é necessário facilitar-se o acesso à medicina?

Essa pergunta é muito difícil de responder. A maior parte dos estudos apontam que sim, que há médicos suficientes para atender a população que temos. Um dos problemas que se põe neste momento em relação ao exercício da medicina tem a ver com a responsabilização, com a informação que tem de ser prestada. Tem a ver com os sistemas de informação que todos somos obrigados a usar e que, na verdade, não vieram ajudar muito os médicos e os enfermeiros.

A carga de trabalho que os enfermeiros têm que ter, ainda mais que os médicos, nomeadamente para registos, esse tempo, há 30 anos, era dedicado ao doente. Hoje, as pessoas têm que olhar mais para o ecrã e para o teclado do que para a barriga dos doentes.



O registo clínico, sabemos que é fundamental, mas rouba-nos imenso tempo.

Deveria facilitar-se esse acesso a quem tenha aptidões para a profissão?

Há muito tempo que defendo que as pessoas, obviamente, deveriam candidatar-se com uma nota mínima a um curso de Medicina, às universidades, e deveriam passar por um processo de seleção com entrevistas, avaliação de aptidões psíquicas, capacidade de diálogo, de trabalho em equipa e de transmissão e absorção de informação.

Há toda uma série de aplicativos pessoais que o médico tem que ter para ser um bom médico, que nada disso é averiguado num 18,4. Até podemos ter um 18,4 e o médico ser autista, por exemplo. Existem muitos médicos com estigma de autismo, e alguns mesmo com estigmas de esquizofrenia.

Não tenho dúvidas nenhuma de que andam aí excelentes médicos de 16 e 17 que não chegaram a Medicina. E vemos muitas vezes que as grandes notas de entrada na universidade não correspondem ao nível de desempenho.

NÓS NÃO ESTAMOS A VIVER UMA GREVE, ESTAMOS A VIVER ESCUSAS, RECUSAS DE TRABALHO EXTRAORDINÁRIO.

E há vontade em contornar isso?

Acho que não. Em Portugal quase tudo se mede por números. Quando vemos as avaliações de desempenho do SIADAP [sistema integrado de gestão e avaliação do desempenho na Administração Pública], por exemplo, em que toda a gente sabe que é uma coisa ridícula, que não corresponde à realidade, para além das cotas e tudo mais, é algo que só existe porque tudo tem de obedecer a uma métrica.

Há muito tempo que digo que vai ser cada vez mais difícil nós termos médicos que queiram ver doentes.

Na medicina exige-se cada vez mais uma subespecialização em áreas muito específicas.

Na verdade, já agora, se eu quiser um cardiologista que me veja de princípio ao fim, já tenho poucos. Uns vão dizer eu só faço pacing, eu só faço isto ou só faço aquilo, e vamos ter cada vez mais dificuldade em termos médicos que nos vejam do princípio ao fim. E onde é que eu acho que isto vai acabar: Nos médicos de Medicina Geral e Familiar, que vão ter de fazer esse trabalho, de verificar e orientar devidamente o doente.

Voltando ao início da conversa, como será possível o Governo e a classe médica se entenderem?

Eu acho que até 31 de dezembro isso não vai acontecer, e por uma razão muito simples. Estão a decorrer negociações entre o Governo e o sindicato mas na verdade nós não estamos a viver uma greve, estamos a viver escusas, recusas de trabalho extraordinário. Pessoas que disseram eu estou cansado, eu já fiz 300 horas e não quero fazer mais este ano, porque a lei só me obrigava a fazer 150.

Mesmo que haja um acordo sindical, as pessoas que estão cansadas, não é porque vão ter o acordo sindical, a executar a partir de janeiro, que vão deixar de estar cansadas. O problema que existe é um problema muito sério que não vai ser resolvido. Só se houver uma conciliação entre a classe, nomeadamente com o envolvimento da Ordem dos Médicos fazendo um apelo para aqueles que ainda possam fazer um esforço até ao final do ano, se empenhem do ponto de vista ético e num espírito de missão a resolver os problemas das pessoas. As ordens que foram sendo esvaziadas, não lhes sendo reconhecidas as competências que deveriam ser reconhecidas.

Se houver este entendimento global talvez nós tenhamos um inverno menos mau. Senão vamos ter todos um inverno mau e os privados não vão poder ajudar, até porque não estão preparados para terem uma avalanche muito grande de utentes que tiverem as portas fechadas no público.

Um problema que perdurará?

Não perdurará porque em janeiro os médicos ficam com zero horas extraordinárias. Mas tem de haver um entendimento porque em março ou abril, ou até junho, muitos já estarão a entregar as escusas. Se agora o fenómeno aconteceu em três meses, nos últimos três meses do ano, para o ano vai acontecer em seis ou sete meses.



FUNERÁRIA
PASSOS
NOS MOMENTOS DIFÍCEIS AGIMOS POR SI

CIDADE

TEXTO: LEONARDO PEREIRA • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



VMER GUIMARÃES ASSINALOU 20.º ANIVERSÁRIO DE “MUITAS HISTÓRIAS”

As comemorações do 20.º aniversário da Viatura Médica de Emergência e Reanimação do Hospital Senhora da Oliveira (VMER) realizaram-se nos dias 03 e 04 de novembro. No primeiro dia, realizou-se o primeiro Simpósio de Emergência Médica Pré-Hospitalar no auditório da Universidade do Minho, em Guimarães.

Já no dia 04 de novembro, decorreu a apresentação do livro “VMER Guimarães – 20 anos muitas histórias”, obra que conta histórias sobre a viatura do Hospital Senhora da Oliveira – Guimarães. O livro foi apresentado, perante os profissionais da unidade de intervenção rápida, elementos que já a integraram e diversos convidados, no Centro Internacional das Artes José de Guimarães.

FESTIVAL DOS “CALDOS, SOPAS E PAPAS” REALIZA-SE A 18 E 19 DE NOVEMBRO

O evento, que visa dinamizar e promover a cultura gastronómica de Guimarães, terá lugar na Cooperativa Agrícola de Creixomil. O presidente da Confraria das Terras de Vimaranes, Mário Moreira, referiu que a iniciativa “é um hino à sopa, à gastronomia e às nossas tradições, e sobretudo às tradições vimaranenses. Estamos a trabalhar para que seja um grande evento, longo e que se prolongue no tempo.”

O festival dos “Caldos, Sopas e Papas” contará com cerca de 30 expositores, em que 18 são cozinhas tradicionais com “pessoas ligadas à terra, ranchos e coletividades, que vão trazer os saberes e tradições”, adiantou Mário Moreira. O evento terá também cerca de sete barraquinhas com vinhos e doces e uma de produtos frescos.



GUIMARÃES MOTOR REVIVAL TROUXE O DESPORTO AUTOMÓVEL DE VOLTA À CIDADE

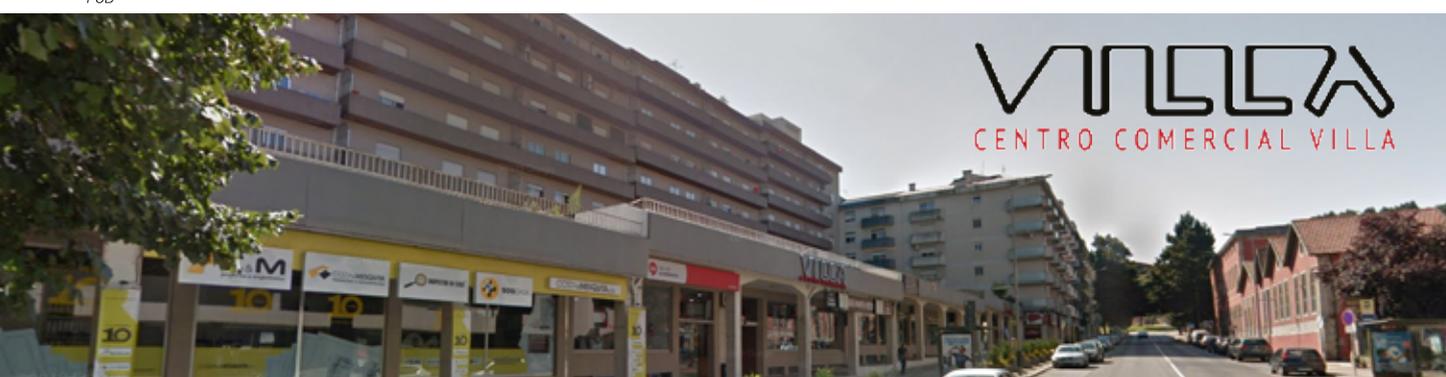
O evento “Guimarães Motor Revival by Grupo M. & Costas” realizou-se nos dias 03 e 04 de novembro na zona exterior do Pavilhão de Multiusos, de forma a “reavivar e fazer renascer o espírito do desporto automóvel no concelho” referiu Emanuel Moreira, presidente do Motor Clube de Guimarães.

No dia 03 decorreu uma tertúlia com os aclamados pilotos vimaranenses Pedro Meireles, Paulo Meireles, António Rodrigues e Rui Oliveira, em que se debateu a história do automobilismo em Guimarães e reavivou-se a memória do Team Lopes Correia/Proloco. No dia seguinte, a alameda do Multiusos ficou preenchida com uma exposição de viaturas clássicas e de competição e ainda se realizou uma perícia automóvel.

© JOÃO BASTOS



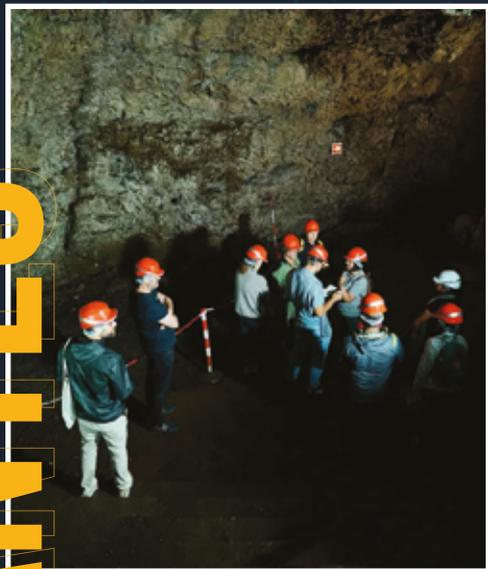
PUB



VILLA
CENTRO COMERCIAL VILLA

É BOM COMPRAR
NO CENTRO DA CIDADE!

Av. D. João IV, Guimarães



ASTRONAUTAS DE TODO O MUNDO SIMULAM AMBIENTE LUNAR EM GRUTAS DOS AÇORES

A Gruta do Natal, na Ilha Terceira, Açores, vai ser o espaço para sete astronautas simularem o ambiente lunar entre 22 e 28 de novembro. Este treino trata-se da primeira missão do projeto "CAMões - Caving Analog Mission for Ocean, Earth and Space Exploration" num cenário que é o "ideal para missões de investigação que podem contribuir para estudos análogos e auxiliar no planeamento e design de missões lunares e marcianas", lê-se em comunicado.

O grupo de astronautas realizará vários estudos com tecnologia, de recolha de dados e outras atividades científicas. Esta simulação é a primeira iniciativa do género e as expectativas apontam para que a Gruta do Natal seja palco de novas missões em 2024.



ESFERA GIGANTE EM LAS VEGAS PROMETE ESPETÁCULOS ÉPICOS

A MSG Sphere é uma esfera gigante, com 111 metros de altitude e 157 de largura, que foi construída no meio de casinos e hotéis para receber espetáculos de outro mundo. Com 1,2 milhões de telas LEDs com resolução 16K, a esfera tem capacidade 18 600 pessoas.

O espaço conta com assentos imersivos, tecnologia multissensorial e foi inaugurado com uma atuação da banda U2. A MSG Sphere está a dar que falar devido às suas iluminações dinâmicas e realistas.



ROLLING STONES LANÇAM NOVO DISCO APÓS 18 ANOS

A banda hoje composta por Mick Jagger, Keith Richards e Ronnie Woods lançou, a 20 de outubro, o disco "Hackney diamonds", o primeiro dos últimos 18 anos e o primeiro desde a morte de Charlie Watts. O disco marca o reencontro da mítica banda com as suas origens no bairro londrino de Hackney, em tempos antigos.

O disco, que foi gravado em apenas um mês em diferentes partes do mundo, conta com 12 músicas e com participações de Elton John, Paul McCartney e Lady Gaga.



CERCIGUI A INTEGRAR E A INCLUIR

TEXTO: MAIS GUIMARÃES

Decorreu, a 27 de outubro, no Paço dos Duques de Bragança, o evento “Integrar é Incluir”, promovido pela Cercigui.

A cerimónia de reconhecimento serviu para valorizar o trabalho de 62 instituições, entre empresas, autarquias e IPSS's, que percorrem o caminho da inclusão e contrataram, no seu conjunto, 85 pessoas com deficiências ou incapacidades nos últimos três anos.

A iniciativa “Integrar é Incluir” faz parte do projeto “Na Rota da Inclusão”, promovido pelo Centro de Reabilitação e Formação Profissional da instituição e que é co-financiado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação.

O objetivo desta iniciativa é “abrir caminhos potenciadores da integração de pessoas com deficiência no mercado de trabalho e capacitar as entidades empregadoras com ferramentas que permitam a tomada de decisões de forma mais célere e assertiva”, pode ler-se nas linhas orientadoras do programa.

Na cerimónia de reconhecimento intervieram Bruno Faria, como presidente da Cercigui, Pedro Novais, o diretor adjunto do Centro de Emprego do Médio Ave, Ana Sofia Antunes, secretária de Estado da Inclusão, Ricardo Costa, presidente da Associação Empresarial do Minho, e Paulo Lopes Silva, vereador na Câmara Municipal de Guimarães.

“Queremos passar a mensagem a toda a comunidade, especialmente à empresarial, que, integrar pessoas com deficiência é trabalhar a inclusão”, referiu Bruno Faria na sua intervenção, agradecendo às empresas que “apostam na excelência, na sustentabilidade e na cooperação, olhando a realidade da inclusão como uma aposta de futuro”.

O presidente do Conselho de Administração considerou também que a instituição que lidera é hoje “uma instituição de referência na região, potenciadora de recursos capazes de trabalhar a inclusão, sempre com a responsabilidade social inerente aos problemas que a sociedade nos apresenta, e tendo sempre como preocupação o bem estar dos clientes”.

Paulo Lopes Silva, vereador da Câmara Municipal de Guimarães, autarquia que também foi reconhecida no evento, realçou a “relevância de incluir e proporcionar oportunidades” de trabalho aos utentes da Cercigui, salientando o compromisso da sociedade em “retribuir com responsabilidade”.



Já a secretária de Estado da Inclusão, Ana Sofia Antunes, numa mensagem enviada para a cerimónia, teceu rasgados elogios ao trabalho da Cercigui, reconhecendo o seu “contributo inestimável para a sociedade” e desafiando as empresas a “continuarem os seus esforços em prol da inclusão e da construção de uma sociedade mais justa”.

Na cerimónia de reconhecimento, a empresa Synergia foi distinguida de modo particular devido à cedência das suas instalações na cidade dos arcebispos, facilitando o acesso aos serviços prestados pela Cercigui na área Braga e nos concelhos vizinhos.

Uma a uma, as entidades que contrataram, foram chamadas ao palco para este reconhecimento público pela sensibilidade em acolherem pessoas com deficiência ou incapacidade, dando-lhes assim a oportunidade de entrarem no mercado de trabalho e, com isso, ganharem maior autonomia.

No final da cerimónia, Ana Paula Moreira, diretora técnica do Centro de Recursos para a Qualificação e o Emprego da Cercigui, agradeceu o envolvimento de todos neste processo.

“O nosso muito obrigada às empresas inclusivas, e para aquelas que ainda não tiveram essa experiência, o que pedimos é que criem oportunidades, sabendo que podem sempre contar com o nosso apoio, para que juntos possamos construir uma sociedade mais justa e inclusiva!”

A responsável destacou também o trabalho realizado diariamente pelos profissionais da instituição sediada em Guimarães, mas cuja atividade se alarga aos concelhos de Vizela, Braga, Vila Verde, Amares, Terras do Bouro, Famalicão, Santo Tirso, Trofa e Felgueiras.



CERCIGUI COMEMOROU O 46º ANIVERSÁRIO

A Cercigui – Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos com Incapacidades do Concelho de Guimarães, comemorou o 46º aniversário. Criada em 1977, tem como objetivo primordial o apoio à população com deficiência e/ou incapacidade, bem como, às suas famílias.

O “legado” de 46 anos vai continuar a inspirar todos os que colaboram com a Cercigui. “Que o futuro comece agora e nos reserve mais sonhos e muitos e bons motivos para continuar a celebrar”, foi o desejo manifestado pela instituição no dia do seu aniversário.



UM CENTRO A PROMOVER O EMPREGO INCLUSIVO

O Centro de Reabilitação e Formação Profissional (CRFP) da Cercigui tem como missão potenciar a inserção socioprofissional de pessoas com deficiência e/ou incapacidades. Desde 1990 desenvolve projetos que visam a formação e integração socioprofissional deste público, tendo como principais objetivos realizar o encaminhamento/avaliação e orientação profissional dos candidatos; contribuir para o desenvolvimento pessoal, escolar e profissional e promover a integração socioprofissional.

Este centro tem tido o apoio do Estado Português e do Fundo Social Europeu através de diferentes candidaturas a projetos, quer a montante, quer a jusante da formação profissional, que visam a execução de políticas ativas de emprego nomeadamente de formação profissional e de promoção da reabilitação profissional de pessoas com deficiência e/ou incapacidades.

Ao longo dos já 33 anos de atividade, centenas de jovens e adultos passaram pelo centro, beneficiando dos seus serviços.

Em 2001 o CRFP foi acreditado também como Centro de Recursos para a Qualificação e o Emprego, em parceria com os Centros de Emprego da região, tendo a CERCIGUI alargado o seu âmbito de atuação. Este centro dispõe de uma equipa técnica multidisciplinar que desenvolve intervenção individualizada e centrada em cada indivíduo, visando apoiar a sua qualificação e facilitar o acesso ao emprego.

Funciona como um serviço de “consultoria” às empresas, apoiando todo o processo de integração da pessoa e, em articulação com o IEFP, são definidas as medidas de incentivo financeiras mais adequadas a cada caso para, eventualmente, compensarem uma menor produtividade, caso essa situação se coloque. Para além disso, pelo menos durante o primeiro ano, a pessoa integrada e a empresa continuam a beneficiar do acompanhamento por parte das mediadoras de formação e emprego.

Agenda Cultural de Guimarães

NOVEMBRO A DEZEMBRO 2023

© DIREITOS RESERVADOS



GUIMARÃES JAZZ

09 – 18 de novembro

Centro Cultural Vila Flor, Centro Internacional das Arte José de Guimarães e Convívio

O programa deste é caracterizado pelo equilíbrio entre a tradição e a inovação e pelo ecletismo estilístico, geográfico e geracional das propostas e dos músicos que nelas participam. Nesta edição presta-se uma atenção particular à cena jazzística nova-iorquina da atualidade e às expressões de tendência experimental, cada vez mais preponderantes na linguagem do jazz contemporâneo.

© DIREITOS RESERVADOS



INSERIR IMAGEM VISUALMENTE PONDEROSA: AQUI

15 de novembro - Espaço Oficina

Numa mistura dança, teatro e 'spoken word' para criar uma experiência visceral e imersiva que fala diretamente com as emoções e com o intelecto do público. Abordando questões relacionadas com o feminismo, incluindo desigualdade de género, violência sexual, direitos reprodutivos e a interseção de raça, classe e género na luta por justiça social, desafia as ideias convencionais sobre feminilidade e masculinidade, poder e vulnerabilidade e o papel da arte na mudança social.



© DIREITOS RESERVADOS

LABORATÓRIO VIVO COM BÁRBARA FONTE

16 de novembro - Centro Internacional das Artes José de Guimarães

Dirigido para os alunos da licenciatura de Artes Visuais, esta oficina consiste em exercícios práticos sobre o processo de observar [ver é sentir, interpretar é interiorizar, expressar é comunicar, comunicar é fazer ver] e de pensar/fazer recorrendo ao gesto e posição do corpo [o pensamento é ação e a ação é pensamento].



© DIREITOS RESERVADOS

PRIMEIROS ENCONTROS

18 e 25 de novembro - Centro Internacional das Artes José de Guimarães

Em Guimarães, vivem comunidades de cerca de 100 nacionalidades. Tendo em conta a exposição e coleções do CIAJG que evocam geografias culturais e arte dos quatro cantos do mundo, A Oficina promove u ciclo de encontros dirigidos à população migrante da cidade.



ONDE ESTÁ O RELÂMPAGO QUE VOS LAMBERÁ AS VOSSAS LABAREDAS

25 de novembro - Centro Cultural Vila Flor

A encenação trata a dança como locus/relâmpago paradigmático de heterodoxia em articulação com obras de Nietzsche, Eudoro de Souza, Agostinho da Silva, Raul Proença e Eduardo Lourenço. A partir da filosofia/dança destes autores, explora o querer corporal de novos valores, questionamento, experimentação, contra os “desprezadores do corpo” e contra o “ressentimento”. Na procura dos relâmpagos que cindem dança de ortodoxia, dança de adestramento e entretenimento, concentra-se na dimensão artística, heterodoxa, dionisíaca/irruptiva vital do ato de dançar, a sua necessidade e relevância.

PI100PÉ

PI100PÉ

02 de dezembro - Multiusos de Guimarães

O espectáculo de comédia “Pi100Pé” de Fernando Rocha chega ao Multiusos de Guimarães, para alegrar e divertir todos os interessados. Trata-se de Stand-up Comedy no seu melhor com excelentes humoristas: Fernando Rocha, Dagu, Eduardo Madeira e Luís Vieira. Um enorme divertimento com muitas e boas gargalhadas para todos!



WET BED GANG

07 de dezembro - Multiusos de Guimarães

Os Wet Bed Gang são compostos por Kroa, Gson, Zizzy e Zara G, os porta-vozes de uma música que combina a força da ancestralidade com a irreverência do rap que levou a que um grupo de amigos se tornasse um dos maiores fenómenos da música em Portugal. Mais do que uma sonoridade única, os Wet Bed Gang representam a mistura, a multiculturalidade e o encontro entre África e Europa.



MATIAS DAMÁSIO

08 de dezembro - Multiusos de Guimarães

Matias Damásio é um dos mais incontornáveis músicos e compositores angolanos popularmente conhecido pelo seu estilo romântico, caracterizado pelas suas letras emotivas. Tudo começou no ano 2000, com participações em vários concursos de música, tendo arrecadado ao longo dos anos vários prémios e sucessos. Os últimos singles “O Nosso Beijo” [2021] e “Como Antes” [2022] consolidam a carreira de Matias Damásio como uma das carreiras de maior sucesso em Portugal.



MULHER DE

13 de dezembro - Espaço Oficina

Trata-se de uma encenação com olhar feminista sobre o lugar periférico da mulher artista que atua entre o teatro e a educação. – que pretende problematizar o lugar periférico ocupado pela mulher artista que trabalha entre a arte e a educação em Portugal, num passado próximo, e que ainda informa o presente.



PRÉMIO NACIONAL BIG 2023

Até 31 de dezembro - Centro Cultural Vila Flor

A Bienal de Ilustração de Guimarães (BIG) é uma iniciativa que visa dignificar o papel dos ilustradores no desenvolvimento cultural, no campo da edição, livros, revistas, jornais, cartazes, suportes clássicos de comunicação de massas e no domínio das novas tecnologias.

FUTEBOL À LUPA

O MONSTRO DAS APOSTAS...

TEXTO: VASCO ANDRÉ RODRIGUES • FOTOGRAFIAS: DIREITOS RESERVADOS



UM DRAMA QUE VEM DE OUTROS TEMPOS...

Nos últimos tempos, os apaixonados do desporto-rei têm sido abalados por vários casos de jogadores de futebol a serem investigados e até castigados por terem realizados apostas desportivas, algo que não é permitido pelas regras vigentes.



Tal choque com uma realidade que demonstra que nem tudo é perfeito no mundo do desporto-rei, contudo, não é recente. Bastará lembrar o sucedido em Itália no início da década de 1980, com o famigerado caso Totonero.

Recordemos que, nessa altura, clubes como o Milan e a Lazio foram relegados para a Série B, o segundo escalão do futebol transalpino, enquanto os presidentes do Milan e do Bologna foram penalizados e jogadores marcantes como Paolo Rossi, Bruno Giordano acabaram suspensos.

Porém, o flagelo das apostas desportivas não ficou esconjurado, continuando sempre à espreita, ainda para mais numa altura em que estas se democratizaram e encontram-se à distância de um clique no telemóvel.

Além disso, fruto da crescente atractividade deste mundo, cada vez mais jovens sentem-se fascinados por um mundo em que a adrenalina do inesperado mistura-se com proventos fáceis ou, talvez, não!

Porém, o problema passará pelas normas colocados nos códigos de ética que os impedem de realizar apostas. Bastará lembrar os conflitos de interesses que de tais actos poderão advir, atento a interferência que os “apostadores” poderão ter na sua partida, ou, através da sua rede de amizades e de contactos, conseguir interferir em outras contendas.



A HISTÓRIA DE TONEY, ATENUADA POR RECONHECER SOFRER DE LUDOPATIA...

O mundo terá novamente despertado para esta realidade, com o avançado inglês do Brentford, Ivan Toney. Assim, entre 25 de Fevereiro de 2017 e 23 de Janeiro de 2021, o internacional pela selecção dos Three Lions cometeu duzentas e trinta e duas infracções às leis de apostas, o que lhe causou uma sanção de cinquenta mil libras, bem como de oito meses de suspensão da actividade desportiva, sendo que só pôde juntar-se à sua equipa, para, pelo menos, treinar passados quatro meses do início da penalização. Talvez, ainda mais grave que as apostas em si, terá sido a descoberta que fez 13 apostas na derrota da sua própria equipa em sete jogos diferentes entre Agosto de 2017 e Março de 2018, quando estava emprestado pelo Newcastle United ao Wigan Athletic e depois ao Scunthorpe United, ainda que não tenha participado em qualquer uma dessas partidas. Beneficiária, contudo, de uma atenuante que passou pelo facto de um psiquiatra ter atestado que o avançado encontrava-se viciado no jogo.

NO BRASIL, UM VERDADEIRO POLVO...

Porém, ainda os adeptos estavam a respirar deste escândalo, bateram de frente com o sucedido nos campeonatos brasileiros. Deste modo, a Operação Penalidade Máxima, desencadeada no estado de Goiás, revelou um esquema que abrangia as diversas ligas canarinas e que permitia que os jogadores fizessem o que certas redes de apostas pretendiam, mediante um generoso pagamento. Assim, os jogadores escolhidos podiam receber até vinte mil euros para provocarem cartões amarelos e vermelhos ou desencadear outras acções em campo como a concessão de cantos, de grandes penalidades, ou de um determinado número de faltas. Aliás, a rede terá conseguido chegar a outros países levando à suspensão do jogador do Colorado Rapids da Liga norte-americana, Max Alves, e de invia-

bilizar a milionária transferência do West Ham para o Manchester City, do médio ofensivo Marcos Paquetá.



O PROBLEMA MAIS RECENTE... AS JOVENS ESTRELAS ITALIANAS

Porém, se o cenário já era preocupante, ainda pior haveria de ficar nos últimos dias. Em Itália, que, como já referimos, no início dos anos 80 nos fez despertar para o fenómeno [ainda que por intermédio de um jogo similar ao nosso velhinho Totobola], estourou uma verdadeira bomba. Um jornalista de notícias mundanas denunciou a existências de diversos atletas de clubes de topo que se dedicavam a realizar apostas desportivas, desencadeando um verdadeiro terramoto.

Terramoto esse que começou com as denúncia que enredaram na teia o jovem atleta da Juventus, Nicolás Fagioli. Do inquérito à pena, passando pelo drama da situação, tudo se desencadeou em poucos dias. Na verdade, as palavras do jogador deverão fazer-nos reflectir sobre o verdadeiro problema em questão: "Um jogador de futebol, tendo muito tempo livre, acaba por experimentar a emoção das apostas para combater o tédio. Mas com o passar do tempo torna-se uma obsessão". Decorrente disso, e depois das primeiras apostas, até em outros desportos, surgiria a verdadeira bola de neve: "fiquei obcecado com as dívidas, e o dinheiro que eu devia continua a aumentar. Não havia forma de sair. Uma vez, disseram-me que

me iam partir as pernas". Acabaria por ter as contas bloqueadas por parte da mãe e para pagar as dívidas que ia acumulando a pedir dinheiro emprestado aos amigos, numa atitude de desespero. Além deste, outro nome viria, imediatamente, à baila. Falamos do de Sandro Tonali, transferido este defeso do AC Milan para o Newcastle a troco de 80 milhões de euros e que, segundo Fagioli, terá sido quem o registou nas plataformas de apostas. Apesar de ter desmentido tal facto, o jogador haveria de reconhecer ter um problema com o jogo, indo mais além ao confessar que apostava nos jogos da própria equipa, ainda que sempre colocando-a a vencer.

Porém, segundo o próprio denunciante existirão outros atletas completamente envolvidos e dependentes do jogo. Apesar de já ter citado outros nomes, como os atletas da Roma de Mourinho, Zalewski e El Shaarawy, o defesa da Juventus, Gatti, ou o actual recruta do Aston Villa, Zaniolo, a verdade é que a justiça desportiva, à data que escrevemos estas linhas, apenas indagou os dois primeiros, sendo Fagioli alvo de exemplar mas, em simultâneo, reeducativa sanção. Com efeito, beneficiando do arrependimento demonstrado em simultâneo com a espontânea confissão dos factos, foi condenado a sete meses de suspensão aos quais acrescerão após o seu cumprimento, cinco meses de obrigatoriedade de contar o seu caso em escolas e outras instituições, de modo a impedir que outros caiam nas malhas do vício que quase o destruiu. Um drama bem presente....



PUB



CREIXOMIL

Rua da Índia,
nº 462, Loja 4,
4835-061

TROFA

Rua Costa Ferreira,
nº 100, Loja 4,
4785-298

RONFE

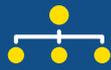
Alameda Professor
Abel Salazar, nº 29
4805-375

Segunda a Sábado
08h00 às 20h00





BATERIAS



**MECÂNICA
GERAL**



**MATERIAL
ELÉTRICO**



CHAPARIA



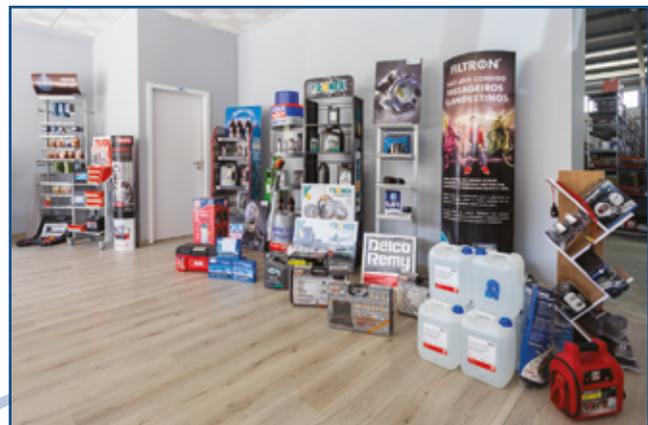
ACESSÓRIOS



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

Tlf: 253 521 315 *Chamada rede móvel.

info@casadasbaterias.com



WWW.CASADASBATERIAS.COM