



# GIM.

JANEIRO 2022

CARLOS ESTRADA

“FIZ DA EDUCAÇÃO  
FÍSICA UMA PRÁTICA  
DIÁRIA NA MINHA VIDA”

14-19

6-7

“CAMINHOS  
DO OESTE”

*Percursos pedestres a unir a freguesia*

24-25

APSDRC DA  
MOITA DO BOI

*Uma família para as famílias*

5 PROJETO SAY YES RUMO ÀS JORNADAS MUNDIAIS DA JUVENTUDE (JMJ)

8 PARQUE DE RECOLHA DE “MONSTROS”



26 SERÕES: UMA TRADIÇÃO FAMILIAR



FICHA TÉCNICA

www.jf-gim.pt

**Propriedade:** União de Freguesias de Guia, Ilha e Mata Mourisca | **NIF:** 510837280 | **Sede:** Largo da Igreja | 3105-194 Mata Mourisca | **Diretor:** Gonçalo Ramos - Presidente da Junta de Freguesia de Guia, Ilha e Mata Mourisca | **Diretores Adjuntos:** Pedro Moderno e Joana Cavaleiro | **Coordenação Editorial e Conteúdos:** Cecília Cardoso | **Design e Paginação:** João Leal | **Fotografia:** Pedro Ferraz | **Distribuição:** Gratuita | **Impressão:** Quilate - Artes Gráfica Lda | Rua dos Bombeiros, Nº 9 | 3100-081 Albergaria dos Doze | **Tiragem:** 2.000 | **Depósito Legal:** 482604/21 | **Registo na ERC:** Isenta ao abrigo do Dec. Reg. 8/99 de 9 de junho, art. 12º, nº 1-b

9 GUIA ALÉM-FRONTIERAS (ERASMUS+)



27 CULTURA DESPORTIVA E A SUA INTERAÇÃO COM CRENÇAS RELIGIOSAS E RITUAIS



30 ESCLEROSE MÚLTIPLA, POR DR. JOSÉ GRILO GONÇALVES



Descarregue Gratuitamente

POWERED BY

Dispositivos Android (clique aqui!)

GET IT ON Google Play

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mgpa.comunidade.gim>  
Pesquise na Google Play Store por: GIMM Mobile

Dispositivos iOS (clique aqui!)

DISPONÍVEL NA App Store

<https://www.apple.com/pt/app-store/search?searchTerm=gimm-mobile&cid=1204230434>  
Pesquise na Apple Store por: GIMM Mobile

Temos uma solução simples para resolver os seus problemas. Fale connosco e veja como o podemos ajudar!

SEGUIMOS JUNTOS!



Caros leitores, a nossa União de Freguesias caracteriza-se por ser uma terra com gente dinâmica e ativa, com belezas naturais, com património edificado, monumentos, lendas, tradições, artesanato, gastronomia e eventos culturais que merecem, cada vez mais, em continuar com a ampla aposta, divulgação, trabalhos e acompanhamento, para que quem vive e nos visita possa desfrutar em pleno.

Iniciamos um novo ano, que irá trazer muita responsabilidade, mas também determinação. Com isto, a terceira edição da Revista GIM procura demonstrar alguns dos principais acontecimentos no final do ano que findou e garantir, para 2022, a sua continuidade, para que todos os fregueses tenham conhecimento do melhor que se faz nas nossas terras.

A pandemia continua a colocar-nos, a todos, à prova, pela sua imprevisibilidade e pela intensidade, pelo que volto a fazer novo apelo para que todos assumam um papel ativo no controlo do contágio.

Boa leitura!

Gonçalo Ramos

Pedroferraz.com Colocamos o seu negócio "on line"!

Webdesign | Imagem | Multimédia

WEBDESIGN | IMAGEM | MULTIMÉDIA

Websites Lojas on line Logotipos Linha gráfica Apresentações digitais Vídeos promocionais

☎ 96 700 96 11 ✉ ferraz@pedroferraz.com 🌐 www.pedroferraz.com 🏠 Rua da Pedroeira, 9 | 3105-091 GUIA PBL

# RECOLHA DE ALIMENTOS PARA BANCO ALIMENTAR CONTRA A FOME

No fim-de-semana de 27 e 28 de novembro decorreu a campanha do Banco Alimentar nos supermercados Intermarché, Minipreço e Pingo-Doce, tendo sido recolhidos 2 321,42 Kg de produtos alimentares e de higiene, entregues ao Banco Alimentar Leiria-Fátima.

Esta iniciativa contou com o apoio do Agrupamento de Escuteiros 471 Mata Mourisca e 891 Carriço, Grupo Sócio Caritativo, Gopecauto, Pinhal Seguros e de um particular que disponibilizou uma carrinha.



# NATAL SOLIDÁRIO



Esta iniciativa permitiu proporcionar um Natal mais aconchegado a muitas famílias carenciadas da união de freguesias e foi possível graças à colaboração

A campanha de Natal Solidário permitiu doar 90 cabazes com bens alimentares e com vales de desconto na farmácia e kits para crianças.

de várias empresas/ instituições e associações.

AEGUIA - Agrupamento de Escolas da Guia, Imosa Areias, Valsteam, Intermarché - Marinha da Guia, Pingo Doce Marinha da Guia, Farmácia Nova da Vila, Farmácia Ilha, Graça & Novo, CERCIPOM, Acurede, AMAGO - Associação de Moradores e Amigos da Guia e Oeste, Arcups, Centro Social Paroquial da Ilha - Obra Social da Sagrada Família.



# PROJETO SAY YES RUMO ÀS JORNADAS MUNDIAIS DA JUVENTUDE (JMJ)

Por Franca Santos

O projeto Say Yes segue a história das Jornadas Mundiais da Juventude (JMJ) nas suas diversas etapas. Procura que os adolescentes conheçam cada Jornada (tema, mensagem, hino, local) e também a experiência de alguém

que a viveu. Ao longo de três anos, percorrer-se-ão quinze Jornadas Mundiais da Juventude, desde 1986, em Roma, até 2019, no Panamá. Este projeto traduz uma mudança de paradigma face à catequese tradicional, uma pedagogia que pode ser definida como aprendizagem

pela experiência, pois os objetivos deste projeto passam por olhar a realidade a partir da experiência pessoal, interpretá-la à luz da palavra de Deus e envolver-se num



compromisso transformador da própria existência.

Desde o início do ano pastoral 2020/2021 que a nossa Unidade Pastoral da Sagrada Família abraçou este projeto e, neste momento, este acompanha a vida de 92 jovens. Para além dos encontros semanais, os

grupos têm participado em diversas atividades com um caráter solidário, ligadas ao aprofundamento da fé, ao estreitamento das relações interpessoais e, principalmente, à preparação para a tão aguardada participação nas JMJ. O evento mais recente teve lugar no passado sábado, dia 21 de novembro, em Pombal, onde muitos dos nossos jovens participaram no encontro JMJ Diocesano que contou também



com a presença do nosso Bispo D. Virgílio Antunes.

**METALÚRGICA DA ILHA, LDA.**  
CONSTRUÇÕES METÁLICAS

Rua da Rasa, N.º 1 | Moitas Brandas  
3105-117 ILHA - POMBAL

Tlm. 917 822 062 • Tel./Fax 236 950 575  
E-mail: metalurgicadailha@gmail.com

**PINHAL Seguros**

Ao seu lado desde 1960

Av Sra da Guia, 65 R/C Dt • 3105-089 GUIA  
Tlf. 236 951 114 • Tlm. 965 280 366

# CAMINHOS DO OESTE

## PERCURSOS PEDESTRES A UNIR A FREGUESIA

Quem já se cruzou com as marcações vermelhas e amarelas colocadas em vários pontos da freguesia - em postes, muros, árvores, etc. - certamente ter-se-á questionado, “para que servem?”



Desvendamos um pouco o “mistério”. A União de Freguesias de Guia, Ilha e Mata Mourisca iniciou um projeto de homologação de percursos pedestres. A ideia surgiu com o objetivo de unir as três localidades num trajeto único que permita aliar o exercício físico à valorização cultural.

Em Portugal existe uma rede nacional de percursos pedestres homologados. Esta homologação, da

responsabilidade da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, consiste na verificação do cumprimento de requisitos como a segurança do percurso e uniformização da sinalética.

O processo iniciou-se com um estudo prévio através da

consulta de cartas militares e de bibliografia da freguesia, para encontrar elementos culturais no território e tentar que o percurso passasse por esses lugares, tanto monumentos como pontos de valor histórico. Uma vez o percurso delineado seguiu-se o trabalho de campo que consistiu na verificação da possibilidade de passagem nos pontos definidos. Numa primeira fase foram feitas as pinturas do percurso e será, posteriormente,

afixada a sinalética. Após marcado e sinalizado, é feita uma vistoria para acesso à homologação.

Para Rui Rua, Técnico de Turismo e consultor neste projeto, “é importante que grande parte do território esteja coberto por percursos pedestres, não só pela componente do exercício ao ar livre e na Natureza, mas também pela componente de valorização cultural que permita as pessoas reavivarem memórias e criarem um sentimento de pertença. São ainda importantes para o comércio local, porque na definição da rota tenta-se que se passe por cafés e restaurantes das localidades.”

O percurso maior, com mais de 20 km, é circular e composto por outras variantes de menores distâncias. O projeto encontra-se a aguardar parecer da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal e será inaugurado assim que todas as formalidades estejam concluídas, havendo uma apresentação pública dos “Caminhos do Oeste”. Até lá, ajudamos a compreender a sinalética.

Pequena Rota 



### Simbologia dos Percursos Pedestres Homologados

A sinalética utilizada no território português para balizar percursos pedestres de Grande ou Pequena Rota, é a indicada na imagem à esquerda. Não são marcas internacionais, mas sim internacionalmente reconhecidas e aceites. O que existe são semelhanças entre as marcas utilizadas pelos países da Europa do Sul, como é o caso da Espanha, França entre outros.

Fonte: <http://www.fcmpportugal.com/>

# PARQUE DE RECOLHA DE “MONSTROS”



pelos meios normais de remoção.

“A iniciativa vem dar resposta a uma necessidade há muito sentida, de dotar o concelho com condições de recolha de resíduos domésticos

volumosos, mas também para procurar disciplinar a má utilização que, de uma forma geral, é dada aos contentores de resíduos que têm estado disponíveis para este fim.”

A freguesia de Guia, Ilha e Mata Mourisca contará em breve com o primeiro parque de recolha de monstros. No espaço já existente, junto ao campo de futebol da Mata Mourisca, decorrem obras de ampliação e melhoramento praticamente na fase final. Este parque, vedado e vigiado, destina-se à recolha de resíduos domésticos volumosos que, pela sua dimensão, volume, forma ou peso, não podem ser recolhidos

## MATERIAIS NÃO ACEITES:

- Resíduos de construção e demolição
- Pneus e quaisquer outros resíduos provenientes de oficinas
- Resíduos perigosos (telhas lusálite, tintas, lã de rocha, entre outros)
- Resíduos industriais
- Cartões
- Plásticos
- Lixo doméstico
- Resíduos verdes (relva, palmeiras, ramos, etc.)

## MATERIAIS ACEITES:

- Móveis
- Colchões
- Eletrodomésticos
- Alcatifas
- Tapetes

Sempre que tenha dúvidas sobre qual o destino a dar a um determinado resíduo, contacte os serviços municipais (recolhademonstros@cm-pombal.pt) para o respetivo esclarecimento.

(fonte: Município de Pombal)

# GUIA ALÉM-FRONTTEIRAS (ERASMUS+)



Na semana de 5 a 10, do passado mês de outubro, os alunos do 12º ano: Diogo Fernandes, Miguel Fernandes, Inês Nunes e Ana Santos, tomaram parte numa mobilidade de Erasmus+ a Timi oara na Roménia.

Ao longo desta nova aventura, estes quatro alunos em conjunto com alunos da Turquia, Espanha, Lituânia e Roménia (que eram os anfitriões)

fizeram vários trabalhos na escola, dentro do tema bullying, recorrendo

ao uso das TIC. Isto porque o projeto em que esta mobilidade está inserida denomina-se “Buddies against Bullies”, com o principal objetivo de combater/diminuir o bullying nas escolas envolvidas e em escolas do espaço europeu. Além disso, estes alunos puderam visitar bastantes sítios turísticos e ilustres de uma das principais cidades da Roménia, como



igrejas, catedrais, museus, praças, parques, etc...

Cada um dos alunos teve a oportunidade de viver com uma família de acolhimento, na qual foram muito bem recebidos e experienciar outras culturas.

No final desta aventura, estes alunos sentem que esta foi uma experiência incrível e enriquecedora,



uma vez que, além de terem tido a oportunidade de conhecer um novo país, novos amigos, novas culturas e até uma nova família, de quem nunca esquecerão, estes jovens saíram também melhor preparados para o futuro, com mais consciência do mundo, da Europa e de que a escola não é “apenas testes”, mas também um lugar para se tornarem melhores pessoas, com mais conhecimento e tolerância em relação a outras culturas.

# PEDRO DAS BIFANAS

**Sopas**  
**Bifanas**  
**Hamburgueres**  
**Cachorros**  
**Kebab**

PROVE JÁ A NOSSA Francesinha

Telm. 926 228 517  
**REFEIÇÕES RÁPIDAS A PARTIR DE 5,00€**

Av. Nossa Sra. da Guia 33, Guia

# DIA DO BOLINHO NO CENTRO ESCOLAR DA GUIA



ativamente na confeção dos bolinhos de puré de batata, como verdadeiros pasteleiros! E ficaram deliciosos! Alguns alunos participaram ainda na decoração de saquinhos para as ofertas à comunidade.



**Prof. Sandra Godinho,**  
**Coordenadora de Estabelecimento**

No Centro Escolar de Guia cumpru-se a tradição do Dia do Bolinho. As crianças da Pré e alunos do 1.º ciclo participaram

# O DIA DA FLORESTA AUTÓCTONE



A EB de Mata Mourisca comemorou o Dia da Floresta Autóctone plantando um medronheiro, oferecido pela Câmara Municipal de Pombal, através do Pelouro do Ambiente, pela pessoa da Engenheira Catarina. A comemoração continuou nas salas de aula com a elaboração de vários trabalhos de Expressão Plástica e outros, dos quais se destaca o que segue.

**Prof. Lucília Guardado**



# AEGUIA - ACADEMIA DIGITAL PARA PAIS

A 1ª Edição da Academia Digital para pais esteve disponível apenas para os Territórios Educativos de Intervenção Prioritária - TEIP. Nesta 2ª Edição, esta iniciativa ficou disponível para qualquer agrupamento de escolas.

Perante este alargamento, o Agrupamento de Escolas de Guia, preocupado com a capacitação digital da comunidade, aderiu a esta iniciativa. Tentando assim capacitar os pais das competências digitais necessárias para poderem acompanhar os seus filhos na utilização do digital, não só neste acompanhamento, como também dotá-los de ferramentas úteis para o seu dia-a-dia.

Este ano, com esta nova edição, para além do **Nível I - Competências Digitais Básicas**, foi adicionado à formação o **Nível II - Segurança e Cidadania Digital**. Cada um destes níveis envolve 8 horas de formação.

**Nível I - Competências Digitais Básicas**

Este nível permite facilitar o

acompanhamento escolar dos filhos e dotar os pais das ferramentas digitais essenciais para a valorização pessoal e profissional nas sociedades atuais, cada vez mais digitalizadas.



São abordados conteúdos tais como: navegar e pesquisar na Internet, fazer um download, criar e enviar um e-mail, criar e editar textos, criar apresentações eletrónicas, digitalizar documentos e utilizar plataformas de videoconferência.

**Nível II - Segurança e Cidadania Digital**

Pretende desenvolver atitudes críticas, responsáveis e seguras no uso de tecnologias, ambientes e serviços digitais bem como desenvolver

competências de pesquisa e de análise de informação e melhorar as capacidades de comunicar e forma adequada no meio digital.

Serão abordados os seguintes conteúdos: nas plataformas digitais de ensino, as regras de conduta e as recomendações de segurança; em "Viver o digital", as redes sociais, jogos perigosos, fenómenos e comportamentos de risco online e controlos parentais; em "Educar para a cidadania digital", a comunicação entre pais e filhos, o tempo online, a importância da privacidade, incentivar o respeito pelos outros, promover o pensamento crítico e os programas de sensibilização / redes de apoio.

Para mais informações ou inscrições, devem consultar o sítio: <https://www.aeguiaacadigitalpais.pt>.

**Eng. Mário Martins dos Santos,**  
**Embaixador Digital e Coordenador da Academia Digital para Pais**

**VALSTEAM ADCA**  
www.valsteam.com

**MAIS DE 35 ANOS DE EXPERIÊNCIA**  
no fabrico de válvulas e outros equipamentos industriais

www.valsteam.com  
Zona Ind. da Guia, Pombal - PORTUGAL

# CIBERSEGURANÇA...

Cada vez a sociedade está mais digital. O digital está cada vez mais nas nossas vidas.

Com este crescimento quase exponencial do digital, convém estarmos atentos e melhor preparados para os seus desafios.



Mas afinal o que é a Cibersegurança?

Por definição, a Cibersegurança é a prática que protege computadores e servidores, dispositivos móveis, sistemas eletrónicos e redes de dados contra ataques maliciosos.

A Cibersegurança é aplicável em vários contextos, desde negócios até à computação móvel e pode ser dividida nas categorias;

**Segurança de rede** é a prática de proteger uma rede de computadores.

**Segurança de aplicativos**

foca-se em manter o software e os dispositivos “livres” de ameaças.

**Segurança da informação**

protege a integridade e a privacidade dos dados.

**Segurança operacional**

inclui processos e decisões para tratamento e proteção dos arquivos com dados.

**Recuperação de desastres e continuidade dos negócios** definem como uma organização responde a um incidente de Cibersegurança ou qualquer outro evento que cause a perda de operações ou dados.

**Educação do utilizador final**, que aborda o elo mais crítico e imprevisível: as pessoas.

Um pouco ligado às questões de **Cibersegurança**, temos a **Internet das Coisas (IoT)**, devido

às questões de segurança que os dispositivos IoT levantam.



Para termos a noção de alguns números em **Cibersegurança**:

- Prevê-se que em 2026 o mercado chegue aos 1.1 triliões de Euro.

- A esfera digital de dados em 2025, chegue aos 175 zetabytes (175 000 000 gigabytes).

- Por dia são roubadas 240 731 passwords.

- O malware, ou seja o software malicioso, aumentou 358% em 2020.

- Em 2020, 35% das quebras de segurança de dados usaram as novas tecnologias.

- Existem 3.12 milhões de empregos no âmbito da **Cibersegurança** por ocupar.

Atualmente a academia Agrupamento de Escolas de Guia – CA pode torna-lo num cidadão ciber preparado, informe-se através do e-mail: [netacad.guia@gmail.com](mailto:netacad.guia@gmail.com) (Eng. Mário Santos).

**Eng. Mário Martins dos Santos, contacto principal e instrutor na Networking Academy Agrupamento de Escolas de Guia - CA**

# JAP SOCIAL INNOVATION CAMP BY BANCO MONTEPIO



Nos passados dias 25 e 26 de novembro estivemos envolvidos neste evento inédito.

Foi uma excelente experiência de aprendizagem intensiva que decorreu online. Para além da nossa equipa estiveram envolvidas mais 7 equipas de outras escolas: Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra, Escola profissional de Braga, Escola Profissional de Trancoso, Escola Profissional de Vila do Conde, Escola Profissional Gustave Eiffel – Amadora,

Escola Secundária de Molelos e Escola Secundária José Estêvão.

A nossa participação recaiu sobre uma solução para tentarmos solucionar o problema do **desemprego jovem na população**

migrante, não só na nossa região, como a nível nacional.

Esta solução consiste no desenvolvimento de uma aplicação gratuita para facilitar a integração desta população no tecido empresarial, disponibilizando-lhes um serviço de aconselhamento e acompanhamento permanentes, incluindo apoio

psicológico e integração linguística.

Foram dois dias bastante intensos, mas que nos possibilitaram uma certa abertura de novos horizontes, não só na concretização dos nossos objetivos pessoais, mas também profissionais, desenvolvendo o espírito empreendedor que existe em cada um de nós.

Agradecemos assim a possibilidade que os nossos professores e a Junior Achievement Portugal nos deram para fazermos e pensarmos em algo para benefício da sociedade.



**Alunos do 3º ano do Curso Profissional de Técnico de Multimédia: Beatriz Jordão, Carla Carreira, Diana Ferreira, Diogo Neves e Hugo Fernandes**

A MELHOR OPÇÃO EM MÁQUINAS E MATERIAIS PARA A CONSTRUÇÃO DE PAVIMENTOS INDUSTRIAIS EM BETÃO!



**MGSI**<sup>®</sup>

acessórios para indústrias, lda.  
equipamentos para pavimentos industriais

📍 Rua do Arneiro, n.º73 Ilha  
3105-121 Pombal - Portugal

☎ +351 236 950 568  
+351 236 950 983



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

CARLOS ESTRADA

# “FIZ DA EDUCAÇÃO FÍSICA UMA PRÁTICA DIÁRIA NA MINHA VIDA”

É conhecido na freguesia pela sua ligação à prática desportiva. Quem o acompanha nas corridas sabe que nunca deixa ninguém para trás e quando diz “hoje é para correr tranquilo”, é mesmo! Adapta-se a todos os ritmos e não lhe falta o fôlego para uma boa conversa enquanto corre. Aos 63 anos, **Carlos Estrada**, Sargento-Mor reformado, **motiva e inspira quem o rodeia**. O gosto pelo desporto foi “empurrado” por problemas associados ao tabagismo e a receita - pouco comum - de um médico levou-o a repensar a sua saúde. Hoje em dia não vive sem exercitar o corpo, mesmo quando o médico lhe diz para abrandar. A par do desporto, aceitou recentemente o desafio de integrar a direção da **Obra Social da Sagrada Família**.



**Carlos, fale-nos um pouco do seu percurso profissional.**

Acabei o 11.º ano, na Figueira da Foz e fui à procura de trabalho. Consegui emprego no escritório da fábrica onde trabalhava o meu pai, onde estive um ano. Mas a minha

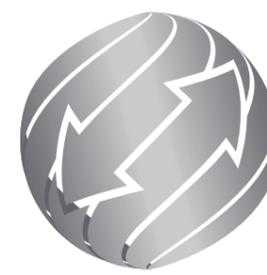
função implicava dar ordens ao meu pai e não me sentia muito confortável. Um dia disse-lhe “amanhã vou-me voluntariar para a tropa” e, assim foi. Ofereci-me como voluntário para a vida militar em setembro e em fevereiro fui chamado

para assentar praça em Vendas Novas, no curso geral que integrava oficiais e sargentos milicianos. Fiz a parte geral, depois a especialidade. Seguiu-se um período de estágio e fui posteriormente promovido a furriel.

Fui transferido para Leiria para o RA 4 e segui a minha vida como instrutor na unidade. Ao fim de 16 meses terminei o meu tempo de serviço militar e vim para a vida civil. Naquela altura, em 1979, havia pouco emprego e fui ficando por casa, trocava os dias pelas noites, até o meu pai me chamar à atenção. Dado que, quando vim para a disponibilidade, recusei o convite para ficar, pensei em voltar para saber se ainda precisavam de mim. Queriam que ficasse a trabalhar naquele dia. Voltei como contratado onde estive 2 anos. Como o mercado de trabalho continuava complicado resolvi concorrer à escola de sargentos do exército. Concorri e fui um dos selecionados Corri muitas unidades no país, fui sendo promovido neste trajeto e logo após os primeiros 4 anos de serviço houve



um concurso para ir para Macau e eu ofereci-me. Era difícil ser selecionado, principalmente o pessoal com pouco tempo de serviço, por esse posto ser para integrar as equipas da administração do território e os mais antigos tinham prioridade nessa seleção. Tive sorte porque, em Macau, o meu agregado familiar era



LDA  
**RECYCLAGUÍA**  
RECOLHA DE SUCATAS

Tel.: 236 951 113  
E-mail: recyclaguia@gmail.com

Avenida N.º Sr.ª da Guia, n.º 221  
Lagoa da Guia  
3105-099 Guia - Pombal ( E.N. 109, Km 145 )



compatível com a habitação que havia para instalar essa pessoa. Fui a pessoa seleccionada e fui dar formação às forças de segurança de Macau. Uma escola de formação dos elementos que integravam PSP, guarda-fiscal, bombeiros e PJ.

#### Como surgiu a prática desportiva na sua vida?

Estive em Macau seis anos e, no intervalo, vim a Portugal. Quando

regressei tive uma dor de cabeça forte e fui a um médico. Nessa altura, fumava sensivelmente três maços de tabaco por dia. Era uma forma de ficar de olho aberto durante a noite a controlar o serviço. Esse médico recomendou-me deixar de fumar porque ele próprio teve uma experiência similar. E eu deixei de fumar... em vez de 60, fumava 58. Na segunda consulta menti-lhe porque lhe disse que deixara de fumar. A

minha mulher era administrativa numa empresa por cima do consultório desse médico. Um dia, ele quis confirmar se eu deixara de fumar e ela respondeu-lhe “só se foi à bocadinha”. Fiquei com a imagem um pouco manchada com aquela situação... Ele ligou-me e disse que nunca mais entrava no consultório enquanto não deixasse de fumar”. Desde aquele dia nunca mais fumei. Tinha 29 anos. Depois engordei muito e como a farda não esticava, fiquei um pouco afrito.

Decidi procurar um médico de medicina desportiva que me deu dois conselhos, comer uma maçã antes das refeições e passou-me uma receita, escreveu, meteu num envelope e disse para abrir depois de sair do consultório.

#### O que tinha essa receita?

Ao abrir o envelope, a receita tinha o nome de uma loja, a localização, na linha abaixo “ténis Asics”. A receita vinha acompanhada de um plano de caminhada. Fiz o que ele recomendou, comecei a cumprir o plano de treinos. Passado um mês e meio voltei ao consultório e passou um plano que já incluía a corrida. Foi a partir daí que comecei a correr. No entanto, a parte do exercício físico já estava presente na minha vida profissional porque dava instrução militar. Depois integrei uma equipa chinesa de atletismo e comecei a participar em provas, maratonas, corridas em Hong Kong, etc. Fui fazendo da educação física uma prática diária na minha vida. Para

mim, em termos mentais, aliviava o meu dia.

#### E quando regressou a Portugal, continuou a praticar desporto?

Em 1988 vim para Portugal e continuei a prática. Possivelmente seria o único indivíduo que praticava educação física com regularidade. Era raro ver uma pessoa a correr. Corria diariamente. Passava pelas pessoas e era frequente “chamarem-me doido”, mas eu não ligava.

#### O que se seguiu?

Entretanto, regresso a Macau e sou convidado para integrar o Gabinete de Coordenador de Segurança. Quase todos os treinos que fazia eram fora do serviço, muitas vezes às 5 da manhã. Particpei em muitas provas de estrada.

#### Em que iniciativas desportivas esteve envolvido/ organizou?

Quando Macau regressou à administração chinesa, voltei para Portugal e continuei o meu exercício físico. Arranji um grupo de pessoas para correr comigo na Guia, mas, com o tempo, o grupo começou a desfazer-se. Como estava muito



ligado ao desporto fui convidado a integrar a direção da associação desportiva que existia na Guia, a “Inércia Sport Clube”, onde estive durante 3 anos. Neste período organizei o trail do Oeste, algumas caminhadas solicitadas pelas

comissões de festas, pelas escolas, para os eventos como a FAGO e as Tasquinhas, e algumas caminhadas pedidas por empresas que queriam fazer com os seus colaboradores. Quando se aproximou o término do mandato não quis continuar na

**35**  
1985-2020  
C.L.S.

**César Leal dos Santos,lda.**

Fundada em novembro de 1984 com o objetivo de fabricar e comercializar artefactos de cimento!

Rua Frei Francisco nº15  
Moitas Brancas  
3105-117 Ilha

Tel/fax 236 950 337  
Tlm 916 443 601

info@cesarlealsantos.com  
www.cesarlealsantos.com

NÃO FIQUE DE LADO  
**COMPRE  
ALUGUE  
REPARE**

GOPECAUTO

WWW.GOPECAUTO.COM  
236 951 419 / 966 781 171  
EN 109 n°203 - Guia - Pombal



função de presidente de Direção, pois já tinha dado o meu contributo. Como não havia ninguém para me suceder e assumir a direção, em assembleia, decidiu-se extinguir a associação. Não fui eu quem extingui a “Inércia”, eu deixei de ser presidente por terminar o meu mandato. Quem decidiu extinguir foram todos.

**Marcou um percurso de caminhada e trail, batizado como o percurso do “Carlos Estrada”. O que o motiva a criar estes percursos e a mantê-los limpos?**

Entretanto, surge o grupo no facebook “FreguesiaSport”. O Mauro Moderno (da Mata Mourisca) ligou-me para partilhar a ideia, que achei excelente. Esse grupo evoluiu

bastante e estamos com quase 2500 elementos. Com a pandemia, o Mauro lembrou-se de definir um circuito em estrada para que as pessoas se pudessem cruzar, mas não houvesse o contacto direto, ao qual chamaram “a volta do Mauro”. Então lembrei-me de fazer também um percurso em terra batida para as pessoas caminharem fora do trânsito, do alcatrão. Comecei a limpar um circuito na natureza, na área da Guia, Mata Mourisca e Espinheiras e marquei um circuito onde muitos caminham e correm, ao qual as pessoas chamam “trail do Carlos Estrada”, mas o percurso é de todos, é o circuito FreguesiaSport. Entretanto, estou lesionado, mas assim que puder vou continuar!

**Qual a importância da atividade desportiva para as crianças e jovens?**

O desporto devia ser introduzido cedo na vida das crianças e jovens. Seja que desporto for – futebol, corrida, etc. - porque é uma forma de crescer com saúde e uma forma de convívio também. É muito importante em termos mentais, tendo em conta o período que atravessamos. Mesmo indo sozinho desanuvia. Com companhia é melhor, mas sozinho também é importante para manter a saúde mental. A pandemia afetou muito estes miúdos que não vão fazer o crescimento normal.

**“Com companhia é melhor, mas sozinho também é importante para manter a saúde mental.”**

**A sua participação ativa na sociedade não se cinge ao desporto. Este ano “abraçou” um projeto social como presidente da Obra Social da Sagrada Família. Fale-nos desse projeto e o que o motivou a aceitar esse desafio.**

Já sou presidente da Assembleia Geral do Grupo Desportivo Guiense e ainda veio o Sr. Padre Fernando desafiar-me para integrar a Obra Social da Sagrada Família! Ponderei e decidi aceitar porque os nossos velhotes deram-nos o que puderam e temos que os compensar. Não é fácil, é uma instituição que dá uma resposta social muito importante com uma situação financeira frágil, agravada pela pandemia. Mas somos uma instituição coesa, com uma equipa motivada que tenta ultrapassar as dificuldades que surgem. A fusão dos 3 centros foi muito criticada, mas foi a alternativa certa. Há muita gente a necessitar de

apoio na união de freguesias.

**Quais os projetos desportivos futuros que gostava de concretizar na freguesia?**

Eu gostava, com a ajuda do grupo FreguesiaSport e das entidades locais, fazer uma prova com o nome “do Mar à Serra” - começando na praia do Osso da Baleia e acabando na serra do Sicó. Um percurso o mais possível na natureza evitando o alcatrão. Não é fácil é preciso o empenho de muita gente e muita disponibilidade humana, de material e conhecimento do terreno. Implica estudar mapas, limpar, marcar, criar estruturas. Mas tenho a certeza que os elementos do FreguesiaSport conseguem concretizar uma iniciativa destas. Isto é uma prova que requer muito trabalho.

Além disso, gostava de continuar com o trail do Oeste, que tem um carácter social dado reverter a favor dos bombeiros. Foi adiada devido à

pandemia. Neste momento não faz sentido fazê-lo porque as pessoas ainda não se querem envolver nestes ajuntamentos. Mesmo fazendo as partidas com 5 minutos de intervalo, seria complicado porque o percurso tem zonas mais estreitas onde inevitavelmente se iriam cruzar. Íamos ter esforço na organização e teríamos poucas pessoas e, conseqüentemente, pouco retorno financeiro para entregar aos bombeiros.

O trail das cabecinhas também gostava que continuasse, o próprio nome cabecinhas remete para um espaço muito acarinhado. A nossa intenção é levar o percurso até às Castelhanas, para apanhar o percurso dos “Lama Solta”, até à Fonte da Pedra. Vou trabalhar nas melhorias do percurso assim que a minha saúde o permitir.



**Aulas de Equitação: de Segunda a mediante marcação**

Centro Hípico da Guia - Hugo Tavares, Lda  
Rua do Cemitério, n.º7 Guia | Contactos: 963 212 142 /

# ESCUTEIROS DO 471 MATA MOURISCA TÊM UM NOVO CHEFE DE AGRUPAMENTO

Por Corvo Vadio,

**Victor Couto dos Santos é, desde setembro de 2021, chefe do agrupamento de escuteiros 471 Mata Mourisca, sucedendo a Pedro Neves que desempenhou este cargo nos últimos 9 anos.**

**Pedimos-lhe que falasse um pouco do seu percurso escutista e dos projetos do agrupamento.**

Neste momento contamos com um contingente de 111 elementos, divididos por 4 unidades e os chefes de agrupamento. Considero um privilégio ter feito parte de um grande grupo de rapazes e raparigas que no dia 20 de Março de 1977 participou e foi testemunha na fundação do Agrupamento 471 Mata Mourisca liderado pelo fundador falecido Padre Manuel Augusto Frade.

Tinha 9 anos, fui guia do bando branco nos Lobitos, da patrulha Corvo nos exploradores e nos pioneiros participando em várias atividades regionais e nacionais e também com intervenção ativa no Agrupamento 471 Mata Mourisca nos acampamentos e diversas atividades na Igreja. Comecei a frequentar o curso de Chefes (CIP) sem ser investido Caminheiro, mas a vida dá voltas e nessa altura saí

dos escuteiros abraçando outros projetos de vida.

Uma vez escuteiro, sempre escuteiro, o que sou hoje como pessoa deve-se grande parte à minha vivência escutista respeitante aos meus valores e princípios no sentido de estar sempre pronto para servir. Na altura usávamos um lema que era “o escuta é desenrascado” ou seja sempre que aparecia um problema procuramos sempre a solução matriz



que utilizo na minha vida pessoal e profissional.

Estive mais de trinta anos fora desta vivência escutista, mas dentro de mim, havia uma convicção de que voltaria um dia ao Agrupamento para continuar um percurso interrompido. Orgulho-me imenso desta caminhada na companhia dos outros Chefes que se apoiam mutuamente transmitindo os princípios escutistas aos jovens e também enriqueço a minha aprendizagem junto deles, como pensam, como agem os objetivos futuros, a maneira como

veem o mundo sendo uma evolução partilhada de parte a parte.

A responsabilidade é permanente, é claro que somos uma grande equipa e sem a colaboração de todos nomeadamente os Chefes nada seria possível, é a pegar no que cada um tem de melhor que conseguimos transmitir nas nossas atividades mensagens com base na filosofia e ideais do nosso fundador Baden Powell. Temos consciência que contribuimos para que os jovens, no futuro, sejam pessoas melhores e mais ricas na sua integridade e valorização pessoal.

Quanto aos projetos futuros do Agrupamento saliento, a preparação e dinâmica durante este ano para participarmos no Acampamento Nacional em Idanha-a-Nova na primeira semana de agosto de 2022, sem descurar outras iniciativas como as atividades do Natal e da Páscoa, o Banco alimentar, a Luz de Belém, a limpeza da praia do Osso da Baleia, o 45.º aniversário do Agrupamento, as atividades regionais e de Núcleo, as Jornadas da Juventude 2023, a manutenção e finalização da sede do seixo, executar o covil da 1.ª secção, iniciar o centro Escutista do Estevães, reparar a carrinha e construir uma garagem. São estes os desafios para estes três anos de missão como Chefe de Agrupamento.

**Forte canhota**

# INICIATIVAS DAS ASSOCIAÇÕES

Apesar das restrições relacionadas com a pandemia da COVID-19, que afetam as dinâmicas das nossas associações, gostaríamos de registar, para memória futura, algumas iniciativas concretizadas. Representam o esforço de todos os que trabalham em prol do associativismo e a vontade de um regresso à “normalidade” e ao dinamismo que lhes é característico.

## Culturilha | 21 e 22 de agosto

Esta iniciativa, fruto de uma parceria entre a **Banda Filarmónica Ilhense**, o **Grupo Desportivo da Ilha** e a **ARCUPS** contou com um concerto da Banda Filarmónica Ilhense, um lançamento do livro “Achegas para uma História da Ilha” e ainda o Mov’ilha (sessão de curtas-metragens).

## Tasquinhas da Ilha | 26, 27, 28, 29 de agosto

Em setembro de 2021, as Tasquinhas da Ilha realizaram-se com um serviço de refeições take-away proporcionado pelo **Grupo Desportivo da Ilha**, **Banda Filarmónica Ilhense**, **Rancho Etno-popular da Ilha** e **Centro Social Paroquial da Ilha - Obra Social da Sagrada Família** e com a animação através das plataformas online. Foi uma iniciativa bem acolhida pela população que, desta forma, ajudou estas associações a angariar fundos para as suas atividades e compromissos.

Mereceu destaque o vídeo promocional que contou com a participação animada de alguns elementos do rancho. E como não há tasquinhas sem a presença do Canário, foi transmitido, por via Facebook, um concerto do “Canário e amigos”, para animar as festividades.



## Isto Não É Um Arraial de Verão | 11 e 12 de setembro

A **ARCUPS** quis assinalar o verão com o regresso de concertos ao Parque de Lazer da Ilha, numa edição ajustada às medidas impostas pela pandemia. Assim, durante estes dois dias trouxeram a arte de volta à nossa freguesia.

## Concerto da Banda Filarmónica da Guia | 13 de novembro

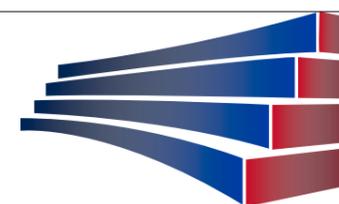
A **Banda Filarmónica da Guia** e o guitarrista Ricardo Silva proporcionaram uma agradável noite musical com vários convidados e com a participação especial de Linda da Mota.

## 4º Cross Trail “Regresso às Fontes” | 14 de novembro

Uma organização da **CREA Antões** onde os participantes tiveram a oportunidade de percorrer, seja a correr ou a caminhar, os trilhos das fontes.

## XV Aniversário do Coral Polifónico do Oeste | 27 de novembro

No âmbito do seu XV aniversário, o **Coral Polifónico do Oeste** e o **Coro Juvenil do Oeste** dividiram o palco para a realização de um concerto comemorativo, criando um momento rico ao nível da cultura musical local.



**ILHAugusto**  
CONSTRUÇÕES, LDA



Trabalhos de Drenagem - Estabilização de Taludes - Muros de Gabião  
Colchão-reno em Obras Públicas e Particulares

Rua Frei Francisco, Moitas Brancas 3105-117 • Tlf. 236 950 636 • E-mail: geral@ilhaugusto.pt

# LEMBRA-SE DE ALGUMA DESTAS MEMÓRIAS?

Partilhe connosco as suas! Envie-nos fotos antigas que tenha, de locais das nossas freguesias, de eventos, curiosidades... Por e-mail para [revistagim21@gmail.com](mailto:revistagim21@gmail.com) ou presencialmente num dos edifícios da junta de freguesia.



Campo dos Arneiros, Mata Mourisca



Uma viagem ao passado para recordar e partilhar memórias.

# GIM

Campo das Lagoas, Ilha



Campo das Cabecinhas, Guia



**Página de Destino**<sup>®</sup>  
■ grupo funerário ■

**HOMENAGENS AUTÊNTICAS**



Av. Nossa Sra. Da Guia, nº 117C  
3105 089 Guia

917 030 260

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

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

GUIA . CARRIÇO . VILAR DOS PRAZERES . LAVOS . FÁTIMA

# APSDRC DA MOITA DO BOI

## UMA FAMÍLIA PARA AS FAMÍLIAS



Por: Margarida Ferreira, Diretora Técnica

A Associação de Promoção Social, Desportiva, Recreativa e Cultural de Moita do Boi teve a sua origem no início da década de setenta, embora só tenha sido legalmente constituída como associação a 28 de julho de 1977.

A existência da Associação sempre esteve muito ligada à vertente desportiva, já que esta foi a evolução natural de um grupo de jovens com o nome de “Os Corsários”, que se dedicava maioritariamente ao desporto, através da participação em

que chegou a ter um peso considerável na estrutura. Neste momento, a Associação dedica

Esta Instituição, reconhecida como IPSS desde 2006, através da celebração de vários

funcionamento a resposta social de Creche com capacidade para 27 crianças, utilizando para o

pretende distinguir-se pelo profissionalismo na ação e pela qualidade da atenção, do afeto

O resultado é uma pedagogia sempre pensada e dirigida para a criança, pressupondo que

cada criança é um ser ativo e único, o qual tentamos conhecer, assim como a sua família para melhor adequar o projeto pedagógico. A APSDRC da Moita do Boi pretende criar um ambiente



torneios de futebol e também ao atletismo, modalidade

se, em termos desportivos, quase exclusivamente ao futebol federado, modalidade

que acompanha a Associação desde a sua criação.

protocolos com as autarquias locais, desenvolve o serviço de Atividades de Animação e de Apoio à Família a crianças do Jardim de Infância da Moita do Boi e Atividades de Enriquecimento Curricular aos alunos da EB1 da Moita do Boi que, na sua maioria, frequentam a resposta social de Centro de Atividades e Tempos Livres para a qual foram celebrados acordos de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Leiria, em maio de 2008. A Instituição tem também em

efeito parte das instalações do Edifício Sede, onde funciona também a cozinha que fornece diariamente uma centena de refeições.

A APSDRC da Moita do Boi

e da dedicação a cada criança e respetiva família. A Instituição pratica uma pedagogia que assenta na integração dos aspetos mais importantes dos diferentes métodos e modelos.

equilibrado e estável onde o grande princípio orientador assenta na dedicação e ligação estreita com as famílias.

Talho  
Jorge Rosa

☎ 236 951 920 📞 966 422 225

# OS “SERÕES”

## UMA TRADIÇÃO FAMILIAR

É difícil precisar quando começaram os “serões”, mas pensa-se que esta tradição já existia no século XIX e terá decorrido até finais da década de 60 do século XX.

e eram uma forma de convívio familiar e de trabalho. Quase todas as famílias, principalmente as menos abastadas, tinham o hábito de, ao serão, fazerem “capachos”. Uma técnica manual sobejamente

concebidos para uma utilização própria, eram também uma fonte de rendimento de muitas famílias que os vendiam em feiras e mercados.

Todos participavam: pais e



Hoje em dia, esta tradição é mantida viva através das recriações feitas pelo Rancho Etno Popular da Ilha. Faz parte da memória coletiva das pessoas mais velhas que viveram esta tradição e conseguem detalhar todos esses momentos.

Decorriam ao final do jantar

conhecida na nossa freguesia que consiste na utilização de bracejo e de junco secos entrelaçados que permite criar diversos objetos de utilização quotidiana, nomeadamente: cestinhas, bases de tachos, esteiras e tapetes, entre outros. Estes artigos além de serem

filhos. Havia tarefas para todos. Uns faziam as tranças dos capachos, outros coziavam o bracejo e junco, outros separavam o junco.

**Agradecimentos: Tânia Santos, Presidente do Rancho Etno Popular da Ilha**

## CULTURA DESPORTIVA E A SUA INTERAÇÃO COM CRENÇAS RELIGIOSAS E RITUAIS



Por Bruno Martins, fisioterapeuta na Seleção Togolesa de Futebol

Trabalho com atletas de futebol de diversos níveis competitivos desde 2006, em equipas nacionais e seleções internacionais. São 15 anos em que me foi possível conhecer realidades bem diferentes consoante o nível competitivo, mas principalmente consoante o posicionamento geográfico/região de atuação e a sua relação com cultura desportiva e a sua interação com crenças religiosas e rituais (mais ou menos elaborados).

Curiosamente, nos últimos tempos, têm vindo a público, situações de contratações de “bruxos” por parte de equipas de futebol nossas bem conhecidas em Portugal, visando melhorar os seus resultados desportivos, mas com certeza que preferiam manter essas histórias em ambiente mais privado e restrito, pois sempre se esforçaram para manter estas situações fora do conhecimento público. Porque afinal de contas, a ciência do rendimento desportivo,

físico, técnico e tático, é que são fundamentais! Ou será que não? Levanto, com isto, algumas questões:

E quando a ciência não importa se a equipa não for visitar o “Rei Tribal” de uma das dezenas de etnias regionais e receber a sua bênção e aprovação para participação numa fase final do Campeonato das Nações Africanas? E se não importar a forma física, preparação tática e motivacional, se um ou vários atletas tiverem receio de se lesionar porque um “ancião” na aldeia natal de um amigo diz que o jogo é perigoso? Que existem forças que os querem prejudicar, que o adversário realizou um determinado ritual no relvado e que para se protegerem têm de fazer um “contrafeitiço”, deslocando um jogador à aldeia natal para receber a bênção e proteção do “chefe espiritual” e naturalmente deixar um belo donativo como agradecimento e assim poderem jogar em segurança!?

Ou até quando para tratar uma lesão muscular na região inguinal, um jogador resolve recorrer aos serviços do “feiticeiro local”, que por sua vez o convence que para resolver o problema

terá de lhe fazer um corte na planta do pé para que o “mal” possa sair por ali! E... não é que resultou? Teve de ficar mais de um mês sem treinar e jogar porque não conseguia colocar o pé no chão! E o tempo de repouso resolveu o problema. Entretanto, ganhou outro no pé, mas isso já é outra história.

Se parece esquisito ter sido tão específico, foi porque estas situações em particular foram vividas por mim enquanto fisioterapeuta de uma seleção nacional de futebol de um país africano, com atletas profissionais, alguns deles atuando em grandes clubes europeus, mas que em África são africanos como todos os outros e seguem as suas crenças e costumes, e onde a ciência do desporto tem o seu papel, mas não mais importante que o dos outros. Mas nestes países ninguém esconde a utilização destes “meios”, pelo contrário, muitas vezes até fazem questão de ter indivíduos contratados pelas federações e que acompanham as equipas e comitivas para onde quer que vão para este apoio ritual. Já por cá...

**CAIXITERM**<sup>®</sup>  
janelas eficientes

Janelas eficientes  
Com classe energética A+  
Somos empresa aderente à

Temos soluções para a renovação das suas janelas.  
Fale connosco!

**CLASS** +  
A EFICIÊNCIA TEM CLASSE

📍 Rua Frei Francisco, 37-A  
3105-117 ILHA  
Pombal

🌐 [www.caixiterm.com](http://www.caixiterm.com)  
✉ [info@caixiterm.com](mailto:info@caixiterm.com)  
📱 caixiterm

☎ 236 950 500  
☎ 964 487 823  
☎ 911 010 010

# PREMONIÇÃO

Em apenas sete dias, tudo mudou...

A semana em que a minha vida mudou, começou marcada pela trasladação do corpo (que a minha mãe me explicou ser a mudança dos restos mortais de um sítio para outro) da Jacinta Marto, a pastorinha. Ouvi no rádio esta notícia, pouco antes de ir dormir, e fui assombrado por muitos pensamentos. Morreu com nove anos. Mais nova do que eu quatro anos.

Hoje teria quarenta e um, mas não tem. Está parada no tempo. Por isso, continua mais nova do que eu, congelada na infância.

Foi difícil adormecer, envolto em muitas inquietações. Se a pastorinha teve morte tão prematura, podia acontecer também comigo.

Mas isto foi só o princípio.

A noite de agitação parecia um aviso do que estava por vir...

## Dia um.

Na manhã do primeiro dia dessa semana acordei com gritos no andar de baixo. O conteúdo das vozes zangadas era impercetível.

Desci as escadas.

O meu pai dizia para a minha mãe:

'Lá estás tu com as tuas superstições!'

Ela encolhia-se...

'Volto a dizer: a bruxa da cidade sabe tudo sobre o que se passa aqui na aldeia porque a velha dos ovos, quando vai vender para a cidade, conta-lhe tudo

o que ouviu nessa semana. Todas as coscuvilhices da aldeia que conseguiu apreender, conta-as à bruxa.'

Os argumentos do meu pai eram válidos.

A velha tinha ar de introneta.

A minha mãe era dada a superstições: há dez anos que não põe os pés na taberna da praça porque correu em tempos um rumor de que o dono tinha sido amaldiçoado, a pedido de uma das ex-mulheres, que traiu. Frequentar a taberna significava de algum modo estar do lado dele, o que poderia levar a que a maldição afetasse também essa pessoa.

A minha mãe gasta muito dinheiro em idas à bruxa. Duas idas por mês, para curar ou prevenir maleitas, diz ela. O meu pai gasta muito latim a repreender a minha mãe. Um raspanete ao dia, para livrar a cabeça da rataria, diz ele. Até rima.

## Dia dois.

Nesta aldeia toda a gente se conhece, a velha não é exceção. Toda a gente a conhece e ela conhece toda a gente.

Existem poucos habitantes, mas muito falatório. Tudo se sabe. O que não se sabe, descobre-se.

A aldeia, sendo pequena, está desenhada da seguinte forma:

Um círculo em que a periferia é preenchida com habitações e campos, e o centro, ocupa-se da zona comercial, a praça. Essa onde a velha dos ovos (a que conta tudo à bruxa) tem a sua banca e

faz negócio. Também junto à praça há um parque. É aí que jogo à bola com os meus amigos, no parque, juntinho à praça, pertíssimo da banca dos ovos.

No segundo dia da derradeira semana, a velha passou-nos um raspanete porque chutámos a bola e esta embateu na sua banca, partindo uns quantos ovos.

Se a velha tinha razão no raspanete era lá com ela.

Eu e os meus amigos andávamos cansados de ouvir toda a gente (ou só os nossos pais?) a queixar-se dela: que trazia azar à aldeia, que rogava pragas a toda a gente e que o seu gato preto vagueava por todos os quintais da aldeia, a dar cabo das colheitas.

Tínhamos nós agora também motivos para não gostar dela.

Estávamos quatro amigos na ocasião do ralhete por conta da bolada. O quarteto que jogava à bola estava prestes a tornar-se numa quadrilha com um plano de assalto. Mas isso eram assuntos para resolver no dia seguinte, por serem já horas de jantar. Mais de um ralhete por dia é obra.

## Dia três.

Ao terceiro dia, reunimo-nos depois da escola: os quatro da quadrilha e juntou-se um quinto elemento, para formarmos um bando.

Tínhamos de aprontar alguma coisa à velha, dar-lhe uma lição...

Um dos meus amigos disse:

'O meu pai odeia a velha. Conte-lhe da bola e ele rogou-lhe uma data de pragas.'

Ríamos juntos. Convictos da nossa razão, reforçada pelos nossos pais. Eu próprio voltei a ouvir queixas da velha lá em casa. Qualquer coisa a ver com ovos estragados.

'O meu pai' - falou novamente esse meu amigo- 'disse que se matássemos o gato à velha, nos dava um rabo de bacalhau.'

Os motivos para cumprirmos o que nos foi pedido eram muitos: o pai do meu amigo, que tanto odiava a velha, estava carregado deles; os meus pais, queixavam-se dela a toda a hora; E nós, um grupo de rapazes a quem a velha decidiu ralhar, não sentíamos qualquer carinho por ela. Além disso, ainda ganharíamos um prémio.

Avaliado o caso, não restavam dúvidas, matar-se-ia o gato.

## Dia quatro.

O plano era simples: dois distraíam a velha, comprando ovos. Um terceiro, acompanhando esses dois, enxotava o gato para longe da banca. Os outros dois agarravam o gato, metiam-no numa panela (foi o que se arranhou com tampa,

para conter o bicho) e levavam-no dali. Assim se fez... resultou.

## Dia cinco.

Juntámo-nos na barraca de bricolage do pai do meu amigo (o homem que odeia a velha e nos prometeu o rabo de bacalhau).

O próximo passo do plano era decidir como matar o gato.

'Olha, já que está na panela, cozinhase.' - Um de nós disse, depois rimos todos.

Mas...

Olhámos à volta e todos, de alguma maneira, levámos a ideia a sério.

Uma botija de gás com bico de fogão em cima (tralhas da barraca), cozemos o gato.

E depois comemo-lo.

## Dia seis.

O meu amigo disse:

'Esqueçam o rabo de bacalhau! Fui reclamá-lo ao meu pai, e ele gritou comigo, a dizer que não se comem gatos pretos.

"Matá-los é eliminar o mal, mas comê-los é incorporá-lo.". Palavras dele.'

Ficámos todos preocupados. O gato não tinha qualquer sabor a maldição. Mas

sendo o primeiro gato que qualquer um de nós comera, não tínhamos termo de comparação.

Nenhum de nós queria ser dado como morto prematuramente, como a pastorinha. A lembrança de Jacinta congelada na infância assombrou-me novamente.

Contei também aos meus pais a situação do gato. A minha mãe ia caindo para o lado. O meu pai riu-se, parecia contente.

'Não acredites nas parvoíces da maldição' - disse-me.

## Dia sete.

No dia seguinte, a velha morreu.

Se foi por causa do gato ou não, não sei, mas a coincidência assustou-me.

Quando a minha mãe soube que a velha tinha morrido, desatou a chorar. Não porque simpatizasse com ela, mas porque a bruxa lhe dissera que a velha morreria nessa semana...

Simão João

www.enso.pt



**PILHABLOCOS**  
CONSTRUÇÕES LDA

919 769 226

**CAPOTO  
PISCINAS  
PAVILHÕES  
REMODELAÇÕES  
MUROS EM BETÃO  
PEQUENOS TRABALHOS  
DIVISÓRIAS EM PLADUR  
MORADIAS CHAVE NA MÃO**

# ESCLEROSE MÚLTIPLA

Por Dr. José Grilo Gonçalves

**A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença da mielina do Sistema Nervoso Central (SNC), imune mediada e crónica, altamente incapacitante e que afeta mais de 1 milhão de pessoas em todo o Mundo.**

Jean Martin Charcot, (DN-1825); Joseph Babinski, (DN-1857); Pierre Marie, (DN-1853); Marbug, (DN-1874); Creutzfeldt-Jakob, (DN 1922), são os nomes dos cientistas ligados a esta área das ciências médicas.

Os acima nomeados, dedicaram as suas vidas à investigação dos vírus que atacam o (SNC), e de paralelo com a prática duma clínica neurológica e psiquiátrica nos Hospitais Franceses e Alemães. A investigação da doença continuava no laboratório de Neurobiologia, sempre estimulada pela colaboração dos doentes que acabavam de ser observados.

A causa da Esclerose Múltipla (EM) era desconhecida, mas Charcot assumiu que existia alguma ligação com a uma doença infecciosa, constatando casos clínicos em que a EM foi precedida de infeções como o tifo, varíola e cólera. Especulou que situações de stress como o luto, o vexame, o ambiente social adverso, estavam relacionados com a EM.

Joseph Babinski, demonstrou na sua tese doutoral os elementos histológicos encontrados dentro do cérebro dos doentes com EM.

Marburg, descreveu em 1906 uma forma aguda de EM, que ainda hoje tem o seu nome. afirmou que existia uma toxina que destruí a mielina, e durante anos assim se pensou no mundo científico, tendo sido publicado por um seu compatriota em 1966 um trabalho no Arch Neurol Neurochir Psychiat-98:1-19, que defendia que a intoxicação crónica pelo mercúrio proveniente das obturações de amalgamas

dentárias, era o tóxico em causa. Apesar das suas elegantes argumentações, que levou à remoção de milhares de amalgamas dos dentes, as suas conclusões não foram confirmadas.

Voltou-se novamente à teoria de Charcot, agora de parceria com Pierre Marie (1892) que defendeu que o agente "irritante" dos vasos sanguíneos ao redor da mielina, é de natureza infecciosa, e assim de entrou na pesquisa dos vírus responsáveis pela desmielinização peri venosa dentro do SNC.

Várias doenças dos seres humanos podem ser provocadas por vírus. Também várias doenças crónicas nos animais são conhecidas por serem provocadas por vírus, e esses vírus persistem dentro do SNC, o exemplo mais conhecido é o da doença de Creutzfeldt-Jakob (doença das vacas loucas).

(doença das vacas loucas).

Ainda no Homem o vírus do sarampo, por exemplo, pode persistir dentro do SNC, espreitando uma deficiência do sistema imunitário que pode levar à doença aguda chamada "panencefalite esclerosante" e desde 1960 este vírus tem sido muitas vezes implicado como causador da EM, mas neste momento faltam provas definitivas implicando o vírus



do sarampo como causa de EM.

Uma associação entre EM e outros vírus, tais como o da raiva, o citomegalovírus, herpes simplex e parainfluenza, têm sido especulados.

O interesse científico atual vai todo para a teoria auto-imune da EM, e as experiências laboratoriais, continuam. O interesse pelas várias teorias aumentou ao longo do último século, tanto mais que se trata de uma doença com surtos e remissões, ao longo da sua evolução.

No dia 4 dezembro comemorou-se o dia internacional dos doentes com Esclerose Múltipla.

## DA PEDROGUEIRA PARA O ÚNICO HOTEL NO MUNDO DEDICADO AOS SUPER-HERÓIS MARVEL



**Onde vives e o que fazes?**

Vivo numa vila chama Quincy-Voissins, no departamento 77 na Seine e Marne, em França. Fica a 45 minutos de Paris e 15 minutos da Disneylândia Paris.

A minha experiência na Disney é variada. Nesta empresa temos a oportunidade de fazer muitas coisas diferentes. Comecei por fazer uma formação de 15

meses em que, a cada 5 meses mudava de trabalho. Trabalhei em lojas, restaurantes e atrações. Depois tive a oportunidade de trabalhar na receção do hotel Cheyenne, passei pela receção do hotel Disneyland e, mais recentemente, trabalhei no projeto para a instalação de um novo sistema informático nos hotéis da Disney. Foi um trabalho mais administrativo. Atualmente trabalho na receção executiva do Hotel New York-The Art of Marvel - o único hotel no mundo dedicado aos super-heróis Marvel!

**O que te levou a mudar para outro país?**

Emigrei em janeiro de 2005 porque não encontrava trabalho na minha área. Sou formada em Línguas e Literaturas Modernas, na variante de Francês e Inglês. Como não consegui colocação numa escola para dar aulas, decidi emigrar.

**Quais foram os maiores desafios na adaptação?**

A adaptação não foi difícil porque já tinha tido a possibilidade de trabalhar em França antes. Diria que o mais difícil foi deixar a família, os amigos mas também todas as atividades em que estava envolvida.

**O que te impressionou ao nível cultural?**

O que mais me impressionou foi a multiculturalidade. Neste país a mistura cultural é enorme. Mas coexiste com o respeito da diferença. No sítio onde trabalho a maioria é emigrantes.

**Pensas em regressar a Portugal?**

Penso que, como todos os emigrantes, regressar está nos nossos planos. Não é um plano imediato, mas pelo menos lá para a idade da reforma.

**O que sentes ser necessário para isso se concretizar?**

Para antecipar o regresso teria de encontrar em Portugal as mesmas possibilidades profissionais com as mesmas vantagens sociais.

**Do que sentes mais saudades em Portugal?**

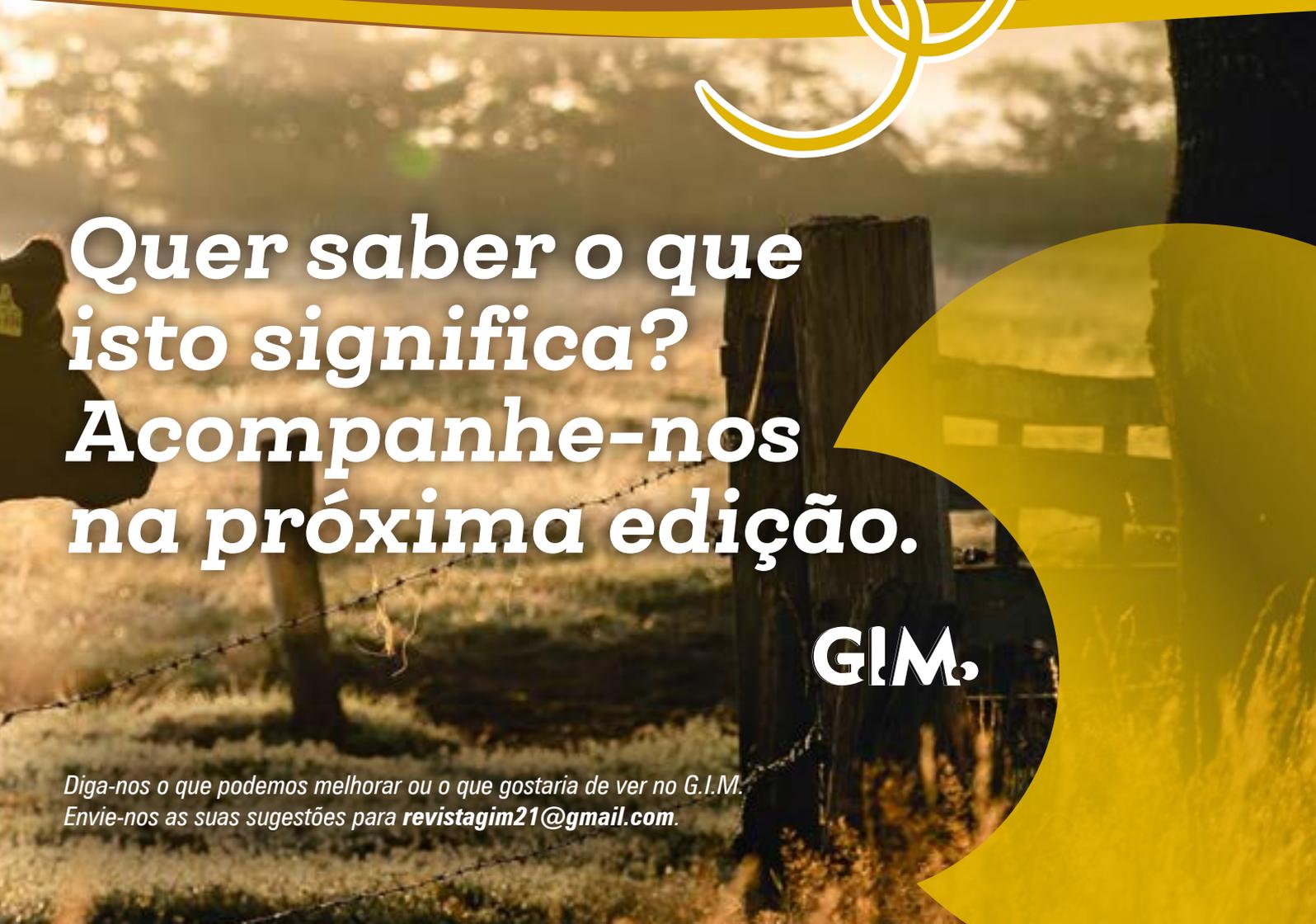
Do que sinto mais falta é do clima, dos dias solarengos mesmo que sejam frios. Do estilo de vida, de haver sempre tempo para um café com os amigos, mas sobretudo do quintal da família onde há sempre legumes frescos.





“

Oh manego,  
abica a revista G.I.M.,  
que chausa baril!  
Avesa de gracilheira  
e galreia inásio!



Quer saber o que  
isto significa?  
Acompanhe-nos  
na próxima edição.

**G.I.M.**

Diga-nos o que podemos melhorar ou o que gostaria de ver no G.I.M.  
Envie-nos as suas sugestões para [revistagim21@gmail.com](mailto:revistagim21@gmail.com).